道竅談

長乙山人李涵虛

Tác giả: **Trường Ất Sơn Nhân Lý Hàm Hư**
Dịch: **Survivor & Trương Vô Kỵ**

ĐẠO KHIẾU ĐÀM

Hà Nội 8-2007

Tác giả: **Trường Ất Sơn Nhân Lý Hàm Hư**
Dịch: **Survivor và Trương Vô Kỵ**

道 竅 談

ĐẠO KHIẾU ĐÀM

Phụ lục gồm:

Tam xa bí chỉ, Thu tâm pháp,
Hậu Thiên xuyến thuật văn chung kinh, Tuần đồ lục

- Hà Nội 8-2007 -

Sách này do bác Thiện Giác gửi tặng diễn đàn www.daogiakhicong.org. *Sách bao gồm:* ***Đạo Khiếu Đàm, Tam xa bí chỉ, Thu Tâm pháp, Hậu Thiên xuyến thuật văn chung kinh, Tuần đồ lục***.
Đạo Khiếu Đàm *do Trương Vô Kỵ dịch,*
Tam xa bí chỉ, Thu Tâm pháp, Hậu Thiên xuyến thuật văn chung kinh, Tuần đồ lục *do Survivor dịch.*
Nếu có trích dẫn hay sử dụng nội dung trong bản dịch tiếng Việt này, xin ghi rõ nguồn: www.daogiakhicong.org

Bản quyền của
bản dịch tiếng Việt này thuộc về:
www.daogiakhicong.org

MỤC LỤC

Độc giả nên biết 1
Lời tựa 3
Chương 1: Sách khuyên chư hữu 4
Chương 2: Hỏi đáp về khai quan 4
Chương 3: Hậu thiên tập giải 5
Chương 4: Trúc Cơ Luyện Kỷ 7
Chương 5: Dưỡng Kỷ Luyện Kỷ 8
Chương 6: Dưỡng Kỷ Luyện Kỷ 8
Chương 7: Hậu Thiên thứ tự 9
Chương 8: Nội ngoại nhị Dược 10
Chương 9: Dược vật cùng loại 11
Chương 10: Tam phẩm hỗ dưỡng (ba thứ dưỡng lẫn nhau) 11
Chương 11: Năm cửa luyện công 12
Chương 12: Sản dược tằng thứ (thứ tự sinh Dược) 13
Chương 13: Sản dược tằng thứ (thứ tự sinh Dược) 13
Chương 14: Đan Sa nhị chủng (hai dạng Đan và Sa) 14
Chương 15: Thần Khí Tính Mệnh 14
Chương 16: Tiên Thiên trực chỉ (chỉ thẳng về Tiên Thiên) 15
Chương 17: Thần Khí Tinh luận 16
Chương 18: Tinh Khí Thần tái luận 18
Chương 19: Tính Mệnh thuận nghịch 19
Chương 20: Huyền Quan nhất khiếu 19
Chương 21: Huyền Quan tái thuyết 19
Chương 22: Lưỡng khổng huyệt pháp (phép về huyệt hai lỗ) 20
Chương 23: Huyền Tẫn căn cơ 20
Chương 24: Trung tự trực chỉ (Chỉ thẳng về chữ Trung) 22
Chương 24: Dược vật trực trần 23
Chương 26: Diên Hống đích biện (biện luận về Diên Hống) 24
Chương 27: Đỉnh Khí trực thuyết (nói thẳng về Đỉnh Khí) 24
Chương 28: Càn Khôn Li Khảm 25
Chương 29: Thái luyện diệu dụng (diệu dụng của thái luyện) 25
Chương 30: Hà xa tế chỉ (Ý nghĩa tinh tế của Hà Xa) 26
Chương 31: Chân Tâm luận 26
Chương 32: Tâm Thần trực thuyết (nói thẳng về Tâm và Thần) 27
Chương 33: Thần Tức diệu dụng (diệu dụng của Thần và hơi thở) 28
Chương 34: Thần Tức tái luận 29
Chương 35: Khí Tức diệu dụng (diệu dụng của Khí và hơi thở) 29
Chương 36: Thần Ý diệu dụng (diệu dụng của Thần và Ý) 29
Chương 37: Thần Ý tái luận 30
Chương 38: Cộng tranh bất hủ chi luận (Luận về việc cùng tranh cái bất hủ) 30
Chương 39: Công thành danh toại thân thoái luận 31
Chương 40: Tiên Phật đồng tu thuyết 31

PHỤ LỤC A: TAM XA BÍ CHỈ 33
PHỤ LỤC B: THU TÂM PHÁP 38
PHỤ LỤC C: HẬU THIÊN XUYẾN THUẬT VĂN CHUNG KINH 42
PHỤ LỤC D: TUẦN ĐỒ LỤC 44

ĐẠO KHIẾU ĐÀM

Tác giả: ***Trường Ất Sơn Nhân Lý Hàm Hư***
Hiệu đính: ***Hoán Giang Trần Anh Ninh***

Độc giả nên biết

1/ Tác giả sách này họ Lý, tên Tây Nguyệt, tự Hàm Hư, cũng tự Đoàn Dương. Là người Nhạc Sơn, tỉnh Tứ Xuyên, thành đạo vào năm Bính Thìn niên hiệu Hàm Phong.

2/ Tiên đạo nước ta[1], từng có Nam Bắc lưỡng phái. Nam phái bắt đầu từ Trương Tử Dương phái Thiên Thai ở Chiết Giang, Bắc phái bắt đầu từ Vương Trùng Dương ở Chung Nam tỉnh Thiểm Tây. Đến năm Gia Tĩnh nhà Minh, Lục Tiềm Hư sáng tác "Phương hồ ngoại sử", chỉ rõ những chỗ khó hiểu, đời gọi là Đông phái, và Lý Hàm Hư tác giả sách này, được mọi người coi là Tây phái. Tây phái truyền đời có 9 chữ[2]: Tây Đạo Thông, Đại Giang Đông, Hải Thiên Không.

3/ Trương Tử Dương học được Đan đạo từ một dị nhân ở Thành Đô, nhưng không thấy nhắc tới tên họ. Cùng thời có Vương Xung Hi, gặp Lưu Hải Thiềm được truyền Kim đan khẩu quyết. Xung Hi thường nói, đạo nhân đời này không thể đạt được như vậy, chỉ có Trương Bình Thúc là biết. Lục Ngạn Phù liền dựa vào câu nói mà đoán là Tử Dương cũng được Lưu Hải Thiềm truyền thụ. Xét Hải Thiềm là đệ tử Chính Dương Chân Nhân Chung Ly Vân Phòng, là đồng môn với Lã tổ. Trong "Vương Trùng Dương văn tập" cũng nói: "Tổ Chính Dương, sư phụ của Thuần Dương, sư thúc của Hải Thiềm". Do đó mà nói, Nam Bắc lưỡng phái đại khái cũng cùng một gốc. Đến Lục Tiềm Hư thời Minh, tự nói đã gặp Lã tổ ở Bắc Hải Thảo Đường, thân được nghe diệu lý của đạo. Lý Hàm Hư nhà Thanh, cũng từng gặp Lã tổ tại thiền viện ở Nga Mi Sơn, được mật truyền khẩu quyết (mật phó bản âm). Vậy tức là Nam Bắc Đông Tây tứ phái, đều nhận là được Lã tổ truyền.

4/ Công phu của Bắc phái, trọng Thanh Tĩnh. Như Lưu tổ trong Thất chân cũng tại kỹ viện tu luyện mà nổi danh, chưa nghe khô tọa như Trường Xuân Chân Nhân bao giờ. Nam phái khẩu quyết, trọng Âm Dương. Như ngũ tổ Bạch Ngọc Thiềm, từ nhỏ xuất gia, suốt đời mây nước, chưa nghe hoàn tục như Đạo Quang thiền sư bao giờ. Cùng giảng đạo, mà văn của Lục thì tinh thuần, văn của Lý thì phức tạp. Cùng nói về đan pháp, Lục nói giản dị, mà Lý nói khó hiểu. Do đó ta thấy, đạo căn bản là đồng nhất, mà pháp thì tùy người có khả năng khéo vụng khác nhau. Pháp tuy đồng nhất, mà quyết chưa chắc không có giản dị hoặc phức tạp khác nhau, chỉ ở người học tự hiểu mà thông thôi, không nên tự giới hạn.

5/ Trương Tử Dương đắc đạo vào thời Tống Thần Tông Hi Ninh, trước Dân Quốc[3] khoảng 830 năm. Vương Trùng Dương đắc đạo vào thời Kim Thế Tông Đại Định, trước Dân Quốc khoảng 740 năm. Lục Tiềm Hư đắc đạo vào thời Minh Mục Tông Long Khánh, trước Dân Quốc khoảng 340 năm. Lý Hàm Hư đắc đạo vào thời vua Hàm Phong nhà Thanh, trước Dân Quốc khoảng 60 năm.

6/ Tác phẩm của Lý Hàm Hư có: "Thái Thượng thập tam kinh chú giải", "Vô căn thụ đạo tình chú giải" cùng hiệu đính "Tam Phong toàn tập", những sách đó đều đã được in và phát hành. Duy ba cuốn "Đạo khiếu đàm", "Tam xa bí chỉ", "Viên Kiểu nội thiên" là chưa từng được in, ngay bản sao của "Viên Kiểu nội thiên" cũng chưa từng thấy. Nay đặc biệt cho ra

[1] Chỉ Trung Quốc
[2] Tức là Tây phái truyền chín đời, mỗi đời lấy một chữ trong câu này làm đạo hiệu. Ví dụ: Lý Hàm Hư thì đạo hiệu là Tây Nguyệt
[3] Dân quốc là từ năm 1911 đến năm 1949. Trước Dân Quốc tức là trước năm 1911

trước hai cuốn "Đạo khiếu đàm" cùng "Tam xa bí chỉ" để an ủi khát vọng của những người thích Đạo.

7/ Sách này có bản sao ở nhà anh Mao Phục Sơ tại tỉnh Phúc Kiến, do anh Đặng Vũ Thương ở Liên Thành tỉnh Phúc Kiến thân mang tới Thượng Hải, dặn Ninh Đại hiệu đính, rồi xuất bản phát hành. Còn thì các phí tổn sắp chữ, in ấn, đóng sách, giấy má, đều do anh Đặng Vũ Thương và anh Trương Trúc Minh thỏa thuận trù bị với Đan Đạo Khắc Kinh hội. Từ nay về sau, sách này có thể ra mắt các vị độc giả, ba anh Mao, Đặng, Trương không thể nói là không có công.

8/ Sách này qua tay anh Ninh hiệu đính, sửa khoảng vài chục chữ, đều do lầm lẫn lúc chuyền tay sao chép. Những chỗ sai đó là ở câu văn thông hoặc không thông, không tại lý luận đúng hay sai. Ảnh hưởng không lớn, nên không cần thêm đính chính, đỡ phải xem thêm mấy trang.

9/ Lúc đó, để tiện cho độc giả, anh Đặng từng dặn anh Ninh đem các ý quan trọng của sách này nêu ra. Đại ý là xưa nay trong Đan kinh quen dùng các từ như Khảm Ly Diên Hống đều thay danh từ. Để nói Tâm Thận cũng được, để nói Thần Khí cũng được, để nói Nam Nữ cũng không thể không được, mục đích là để độc giả học sâu mà tự lĩnh hội. Còn như chỉ ra mỗi vật mỗi tên, thì sẽ nhân trí chi kiến[4], một thuyết mà nhiều chấp, tranh cãi về đúng sai, mãi không dứt được. Lại sợ, phạm vi ứng dụng của sách này do đó mà đi vào đường hẹp, không hợp với mong muốn lưu hành sách này của bản thân và không xứng với bản thân nó vậy.

10/ Trong sách này có chỗ vẽ rồng điểm mắt[5], đó là hai chữ "Bỉ gia". Như chương 3 nói: "Dục dưỡng ngã Kỷ Hống, tất dụng bỉ gia Chân Diên". Như chương 5 nói: "Nội luyện kỷ giả, tương bỉ gia chi Diên, dưỡng ngã gia chi Hống dã. Nội dưỡng kỷ giả, diệc dụng bỉ gia chi Diên, dưỡng ngã gia chi Hống". Như chương 8 nói: "Thử Diên phi Hoàn Đan chi Diên, bỉ gia chi Chân Hỏa dã". Như chương 10 nói: "Bản nguyên tẩu lậu, Tinh, Khí, Thần giai lạc vu Hậu Thiên. Bất năng cầu chi vu ngã, tắc tất cầu chi vu bỉ". Như chương 17 nói: "Nguyên Tinh tại ngã gia, Chân Tinh tại bỉ gia". Như chương 18 nói: "Thượng đức chi bản, đắc toàn vu thiên giả thậm hậu, bất tất cầu chi vu bỉ gia dã, cố viết Thiên nguyên". Như chương 25 nói: "Ngã vận nhất điểm Dương Hỏa chi Tinh, chủng tại bỉ gia chi nội". Như chương 29 nói: "Thái luyện giả, thái bỉ gia Âm Diên, luyện ngã gia tử châu chi Khí dã". Xem những chữ "Bỉ gia" đã nói ở trên, có thể nói rõ xem cuối cùngthì hai chữ "Bỉ gia" giải thích thế nào, vẫn còn có chỗ để nghiên cứu. Như nói "Bỉ gia" là chỉ Khí trong Thận mà nói, tất chỉ luyện Thần trong Tâm, sai đó. Như nói "Bỉ gia" là chỉ Thái Hư ngoài Thân mà nói, tất chỉ luyện Thần trong Tâm, sai đó. Như nói "Bỉ gia" là chỉ cùng loại khác tính mà nói, tất tự tu luyện một mình, chuyên tĩnh tọa, cũng sai đó. Độc giả nên xem xét suy nghĩ về những cái huyền chi hựu huyền đó, mới có thể nói mạch lạc rõ ràng đâu ra đấy.

Trung Hoa Dân Quốc năm thứ 26, tháng thứ 2 của mùa xuân năm Đinh Sửu, trăm hoa đua nở, Hoán Giang Trần Anh Ninh thức tại Chúng Diệu Cư ở Tây Hương, Thượng Hải.

---

[4] Tức là những người hiểu biết khác nhau, nhìn cùng một sự vật hiện tượng sẽ có kiến giải khác nhau

[5] Họa Long Điểm Tinh

Lời tựa

Tiên bá phụ Kính Xuyên công, thích đan sa thuật, ban đầu cũng thỉnh thoảng luyện khí dưỡng tính mà thôi. Lúc đạo học hơi tiến thì giác ngộ tăng, có triển vọng. Phàm là sách về đạo này, không ai không có lòng yêu mà gìn giữ nó. Trong đó có người in ấn, người chép tay, không hoàn toàn là no đủ, đều hàng ngày vui vẻ mà làm. Chưa đến cuối xuân[6], đột nhiên đại hạn tới, đặc biệt dặn dò anh của ta là Bá Thuần rằng: "Cái mà ta thường thích, chính là mấy cuốn đạo thư này. Ta chết, ta cũng tiếc lắm. Mười năm sau, sẽ có người đến lấy, chúng bay đừng tiếc mà không cho. Chưa đến lúc đó, không nên coi thường mà không tu luyện. Đó là di mệnh của ta, mong đừng quên!". Kẻ này tuy lúc đó còn nhỏ, cũng đã từng nghe qua lời đó.

Sau khi anh ta qua đời, em trai mới mang sách ra phơi, trong đó có con mọt đang ngủ. Vừa lúc đó kẻ này trông thấy, lòng muốn sao thêm một bản, để giữ bảo vệ bản gốc. Bắt đầu làm, thì có người bạn là Lưu Tuyên Phủ tới thăm, thấy sách này mới hỏi rằng: "Túc hạ cũng quan tâm đến đạo à?". Kẻ này trình bày ý định của mình. Anh ấy nói: "Hay quá! Làm thôi. Tôi thường cũng thích sách này, tiếc là không có ai vì tôi mà chỉ ra sai lầm cả. Nay xem bản cũ của lệnh bá, đều tóm lấy những ý chính, lược bỏ những điều phức tạp, bỏ đi chỗ u tối, bầy ra chỗ sáng, làm cho tôi tinh thần vui vẻ, không tự kìm chế được. Nguyện mượn một bản sao, mà sao ra nhiều bản, chia sẻ bớt sự vất vả của túc hạ, được không?". Kẻ này vốn muốn giữ kín mà không phổ biến rộng ra, nhưng nghĩ bá phụ đã có lời, có người đến lấy, thì kính cẩn mà giao số sách đó, mà chỉ cho mượn một bản sao, mà sao ra nhiều bản để tặng, thì cớ gì keo kiệt mà không giao?

Quyển sách này cùng với các bản sao, từ nay về sau, được gìn giữ dài lâu, nói không phải do sự giúp đỡ của Tuyên Phủ sao? Tuyên Phủ quả nhiên hoàn thành việc đó, nói không phải là cái hẹn 10 năm đã ứng hiệm sao? Bác tôi bắt đầu, bạn tôi hoàn thành, khiến tôi chỉ ngồi xem mà mọi việc hanh thông, có thể nói là thật quá dễ dàng. Bèn viết ra từ đầu đến cuối sự việc để mọi người biết.

Mai Cao Trương Nhật Chương cẩn thận đề tựa

Nếu như có thiện nam tín nữ nào phát thiện tâm, đem hai quyển "Đạo khiếu đàm" và "Tam xa bí chỉ"đi in ấn và phát hành, thì nếu kiếp này không tự tu luyện được, tất kiếp sau tổ sư Phù Hộ Đế Quân và Thiện Giáo Chân Quân sẽ điểm hóa nhiều mặt, chỉ ra những chỗ khuất khúc, hướng dẫn cho từ bỏ những điều tầm thường mà nhập đạo, thoát khỏi bể khổ, chứng được cõi tiên. Nếu như có người năng đọc sách này, nghiên cứu sâu sắc, từ đó tư duy hành xử theo, nhị vị tổ sư sẽ âm thầm nâng đỡ, không cần chờ đến kiếp sau. Tuy không thể chứng được Đại La Kim Tiên, nhưng chắc chắn được thoát luân hồi bể khổ. Nếu có thể in và tặng sách này cho người học đạo, giúp họ mở mang gặp con đường sáng, thì sẽ không phải gặp bọn ma đạo bàng môn, chín tổ được lên trời, con cái đời đời không sinh ra đồ ác dâm cả.

Mai Cao Trương Nhật Chương nhắc lại

[6] Tháng 3 âm lịch

Chương 1
Sách khuyên chư hữu

Đêm khuya ngồi thiền, thanh tĩnh tự nhiên. Giữa giường tre chõng trúc, canh năm ngồi xếp bằng. Thiền xong đứng dậy, an nhàn thảnh thơi. Người ấy khêu đèn mà viết, vì chư hữu mà rằng:

Đêm tới khí trong lành, hơi thở điều hòa, thần ở trong thân[7]. Nếu như điều hòa hơi thở để hơi thở điều hòa, thì không phải là ngoan cố vô ích sao. Nếu cố trụ thần để thần ở trong thân, lại không giống như cố chấp sao. Lúc đó nên: không quên không giúp, như quên như nhớ. Tĩnh tĩnh tỉnh táo, hoàn toàn sáng sủa rõ ràng[8]. Thủy tự nhiên Thanh, Hỏa tự nhiên Sinh, Thần tự nhiên Giao, Khí tự nhiên Hội, Phong tự nhiên Chính, Xa tự nhiên Hành, Sưu tự nhiên Sưu[9], Tiến tự nhiên Tiến, Thiêm tự nhiên Thiêm[10], Thoái tự nhiên Thoái. Chính là vì thần diệu độc đắc, cho nên ngươi điều khiển được tâm, mà hôn trầm tự nhiên biến đi mất, các thứ bị tán loạn ra tự nhiên quay về. Vậy không phải là sung sướng sao?

Nếu tránh đèn mà thành thèm ngủ, ta không gặp bao giờ, chỉ tại việc các vị tự kiềm chế thôi. Nếu ngồi lắc lư không yên mà thành ra tỉnh, ta không dám nghe, chỉ tại sự tự tin của các vị thôi. Nếu nhắm mắt mà nhiều tạp niệm, ta không biết chuyện đó, chỉ tại các vị tự loại bỏ tạp niệm thôi. Đang đêm vắng mà hôn trầm, là do không cần mẫn thi hành công pháp mà thôi. Đang đêm vắng mà tán loạn, là do không chuyên vào công pháp mà thôi. Không chuyên cần, chẳng là phụ lại hi vọng lớn của tổ sư sao?

Đạo của ta rất huyền diệu, nếu mà mắc các tật trên, còn phải cố gắng sửa chữa đi.

Chương 2
Hỏi đáp về khai quan

Có vài người bạn, hỏi Đoàn Dương Tử rằng:

- Túc hạ bàn đi, có thể nói giản dị thôi, về việc mở những khổng khiếu nhập môn đó. Chỉ không biết Tôn Đào nhất phái có nói rằng: Triển Khiếu Khai Quan là trước Trúc Cơ; Nhưng Tiềm Hư Ông thì cho rằng cổ tiên truyền ngữ, lặng thinh không nói, mà nay lại có lời đó là sao. Lại nói "Xà túc bất thiêm"[11], "Tuấn cốt vô giá". Cái tai họa của đại đạo, là do người đó gây ra[12]. Giống như mang việc Khai Quan Triển Khiếu ra mà coi thường vậy. Xin ngài nói về việc đó!

Đoàn Dương Tử đáp:

- Ôi! Lời Tiềm Hư nói, không coi thường được đâu, đó là than thương cho người kia bất hạnh, mà mất đi sự Thanh Tĩnh Tiên Thiên của nó, nên cần thêm tiểu thuật đó. Kẻ hạ đức vô vi, không nên tham cái nhỏ. Đồng tử thì Tiên Thiên chưa bị phá, có thể thanh dưỡng mà đắc thai tiên, nếu không dựa vào phản hoàn, thì dùng cái gì để thông quan? Cho nên cái đó là tai họa của đại đạo. Đó là lời Thái Thượng đã than thở "Đại đạo phế, hữu nhân nghĩa - đại

[7] Tức điều thần trú
[8] Tịch tịch tĩnh tĩnh, viên viên minh minh
[9] Cần bớt tự nhiên bớt
[10] Cần thêm tự nhiên thêm
[11] Vẽ rắn thêm chân, Xương con ngựa tốt thì vô giá. Ý nói là làm những việc vô ích
[12] Người đó chắc là chỉ Tôn Đào

đạo mất mới có nhân nghĩa". Nhưng chúng ta lấy việc độ nhân làm công, mà những cái lưu truyền lại đó làm sao cuối cùng đạt được Đồng Chân hết? Vì Triển Khiếu Khai Quan[13], vậy nên mở Huyền Môn mà chỉ ra đường tắt để Phản Bản Hoàn Nguyên, vì giúp đồng loại mà bổ thân mình. Người học đạo ở tuổi trung niên, chỉ cần ngưng thần thì có phép, điều tức thì có mức độ, Âm Khiêu khí mới sinh, hút lấy đưa vào trong Đỉnh, không quên không giúp. Khí Hậu Thiên sinh, lại điều lại luyện, thì cái cơ chân chính sẽ tự động[14]. Nhờ cái động đó mà dẫn, không cần dùng sức để khai, mà quan tự khai. Không cần dùng sức để triển, mà khiếu tự triển. Chân Khí một khi đã bốc lên Nê Hoàn, liền đó con đường Hà Xa có thể thông. Đều cần tự nhiên như thế. Nhờ vào cái lúc bắt đầu động mà tĩnh, hơi hơi khởi Hỏa, dồn qua Vĩ Lư, nghịch lưu Thiên Cốc. Tự nhiên Luyện Tinh Hóa Khí, tưới rót Tam Cung. Về sau, lại lấy được diệu dược từ bên ngoài, cầm chế Chân Khí trong thân ta, bắt nó giao mà ngưng tụ, không cho tán loạn. Sau đó, tương thân tương ái, như rồng dưỡng châu, như gà ấp trứng, hơi ấm không dứt, cùng rơi vào trong Huỳnh Đình, kết thành Chu Quất[15], gọi là Nội Đan. Đó là lúc công phu mới thành, được điều huyền diệu kéo dài tuổi thọ, đạo hiện đầy đủ hình hài.

Bạn nghe xong vui mừng nói:

- Lời của bác thâm thúy làm sao, hầu như hướng về những cái mê lầm của chúng tôi. Bọn tôi không thông minh lắm, xin bác quay lại mà sửa cho!"

Chương 3
Hậu thiên tập giải

Từ cổ, trình tự và phương pháp Hậu Thiên chỉ nhắc đến hai tầng là Trúc Cơ và Luyện Kỷ. Mà Đào Tồn Tồn tiên sinh lại nói: "Người tu đạo, nếu không Khai Quan, mà vội nói đến Trúc Cơ, Luyện Kỷ, khác gì gãi ngứa ngoài dày, làm việc vô ích". Liền đó mà phân bốn tầng Khai Quan, Trúc Cơ, Đắc Dược, Luyện Kỷ, thành ra thứ tự của Hậu Thiên. Ta sợ người lại đa nghi, nên làm ra chương này để làm sáng tỏ:

Xưa chia Hậu Thiên ra hai đường chính. Nay phân các mục của Hậu Thiên ra bốn tầng. Nhờ Khai Quan mà mở đường Trúc Cơ, dựa vào Đắc Dược để trợ giúp cho nhu cầu của Trúc Cơ, dùng Luyện Kỷ để kết thúc việc Trúc Cơ. Bốn mục vẫn là hai mục, hai mục vẫn là một mục. Người xưa nói: "Những tiết mục tinh tế, không phải là chân sư thì không thể truyền, không phải thiện nhân thì không dám nói."

Trúc Cơ, Luyện Kỷ tuy không phải là Đan Pháp Thượng Thừa, mà các mục trong nó không nằm lại trong lời Đào Ông đã nói sao? "Tham Đồng" nói: "下德为之, 其用不休。Hạ đức vi chi, kì dụng bất hưu - *Kẻ hạ đức làm nó, mà cái dụng thì không ngừng*". "Không ngừng" (bất hưu), thì gặp nhiều mục của nó. Nghe thấy người ta phản đối[16], chủ yếu tại sự thông suốt của người ta. Như Tôn Giáo Loan chân nhân nói: "修身之人, 必先用鼎器以开关窍。Tu thân chi nhân, tất tiên dụng đỉnh khí dĩ khai quan khiếu - *Người tu thân, đầu tiên cần phải dùng Đỉnh Khí để khai quan khiếu*", lại nói: "鼎器者, 灵父灵母也。Đỉnh Khí giả, Linh Phụ Linh Mẫu dã - *Đỉnh Khí là Linh Phụ Linh Mẫu*".

---

[13] Mở khiếu, mở cửa quan

[14] Chân cơ tự động

[15] Quả quất đỏ

[16] Văn kiến dị từ = nghe thấy người ta nói khác = hoặc là nghe thấy người ta phản đối

Thế nào mà Đỉnh Khí được gọi là Linh Phụ Linh Mẫu? Vì là Phụ Mẫu mà sinh Tiên, sinh Phật, thì không phải là Phàm Phụ Phàm Mẫu, cho nên lấy Linh Phụ Linh Mẫu mà đặt tên cho Hậu Thiên Đỉnh Khí. Linh Phụ Linh Mẫu, đi ngược lại mà giao cấu. Phàm Phụ Phàm Mẫu, đi thuận để sinh sản. Phương pháp đi ngược là trước sau không được rời.

Đỉnh Khí mà lập, thì Thần Khí giao, mà tích lũy nhiều. Tích lũy nhiều, thì xung đột mạnh. Xung đột mạnh, thì quan khiếu mở. Quan khiếu mở, thì đường nghịch vận mở, đường Hà Xa thông. Nhưng việc vận Hà Xa, không đồng nhất với việc Khai Quan. Việc Khai Quan là Hậu Thiên Chân Khí. Việc vận Hà Xa là Hậu Thiên Kim Thủy. Công phu vận Hà Xa tiến một bước, hàng ngày Trúc Cơ cũng không tách rời[17], cũng tiến một bước.

Tiềm Hư nói: "Tuần hoàn tưới rót, lâu dần thì thuần thục. Khí mãn tam điền, thượng hạ giao thái". Do đó mà nói: "Thường sử khí thông quan tiết thấu, Tự nhiên tinh mãn Cốc Thần tồn". Ta thường lấy cái học Hậu Thiên gọi là Dưỡng Kỷ, người có thể xem xét kỹ lời nói của ta, nghiên cứu tất cả các mục của nó, thì đạt cái đạo thân thể khỏe mạnh, kéo dài tuổi thọ.

Dưỡng Kỷ là làm thế nào?

"Tham Đồng Khế" nói: "内以养己, 安静虚无。Nội dĩ Dưỡng Kỷ, an tĩnh hư vô - *Bên trong Dưỡng Kỷ cần an tĩnh hư vô*". Đó là lời nói quan trọng của Hậu Thiên. Kỷ là Kỷ Tính (Tính của ta), tức là Nguyên Thần. Nội là Nội Cảnh, tức là Hư Vô. Bên trong của Hư Vô, thì thường tĩnh thường an, an sau đó có thể nghĩ, tĩnh sau đó có thể đáp[18].

Nếu muốn tĩnh Thần đó, thì nên điều tức có mức độ. Một Hô (thở ra) một Hấp (hít vào), gọi là Nhất Tức. Phải tự nhiên thuận theo nó, không để mặc nó tự nhiên. Trang Tử nói: "真人之息以踵。Chân nhân chi tức dĩ chủng - *Hơi thở của chân nhân đến gót chân*", nói "Chủng" là nối nhau không dứt, miên miên nhược tồn. Khí thấu tới Dũng Tuyền, qua lại không dứt. Thầy ta nói: "以内息踵外息, 以外息踵内息, 以息息踵息息。Dĩ nội tức chủng ngoại tức, dĩ ngoại tức chủng nội tức, dĩ tức tức chủng tức tức - *Để Nội Tức theo sau Ngoại Tức, để Ngoại Tức theo sau Nội Tức, để Tức Tức theo nhau*", đó là cái huyền diệu của "dĩ chủng" vậy.

Nội Hô thì ngoại Hấp, nội Hấp thì ngoại Hô. Hai loại thở trong ngoài này (nội ngoại lưỡng tức), tương sinh lẫn nhau (phản chính tương sinh). Khai hợp có độ, lại thật tự nhiên, không cần phải dùng sức. Cổ nhân nói: "若问筑基下手, 先明橐龠玄关。Nhược vấn Trúc Cơ hạ thủ, tiên minh thác thược Huyền Quan - *Nếu hỏi về việc hạ thủ Trúc Cơ, trước nên làm sáng tỏ Huyền Quan Thác Thược*[19]". Biết được Nội Tức là biết được Thác Thược. Đan gia nói: "呼不出喉, 吸归于蒂。Hô bất xuất hầu, Hấp quy vu đế - *Thở ra thì khí không ra khỏi hầu, hít vào thì khí quay về gốc*", là nói Nội Tức đó. Nếu Hô Hấp bằng miệng và mũi, thì làm sao để cho khí không xuất ra được?

Hơi thở đã điều hòa rồi, thì nên Ngưng Thần. Ngưng Thần thì yên lặng bất động, nội chiếu hình dáng thân thể mình (nội chiếu hình khu). Nhưng hai việc Ngưng Thần và Điều Tức lại không phải là chia công phu làm hai mảnh. Điều Tức thì Thần quy, Thần quy thì giác chiếu, giác chiếu thì Khí sinh, Khí sinh thì Tĩnh rút vào trong (Tĩnh nhiếp vu nội). Kim Đỉnh ngày càng đầy, Nguyên Hoàng giao cấu, Chân Khí xung Tâm, dẫn tới Vĩ Lư, va đập

---

[17] Có nghĩa là công phu vận Hà Xa cùng với Trúc Cơ tiến cùng nhau

[18] An nhi hậu năng lự, Tĩnh nhi hậu năng ứng

[19] Thác thược: ống bễ lò rèn

Tam Quan, đường Ngưu Nữ mở, có thể kéo Ngân Hà lại (Ngưu Nữ lộ khai, Ngân Hà khả vãn).

Nhưng đạo Dưỡng Kỷ lại rất nhiều. Dưỡng Kỷ gồm Điều Tức, gồm Ngưng Thần, gồm Tụ Khí, gồm Xung Quan, mà còn gồm thêm Trúc Cơ Luyện Kỷ. Thượng Dương nói: "宝精裕气, 养己也。对境忘情, 炼己也。Bảo Tinh dụ Khí, Luyện Kỷ dã. Đối cảnh vong tình, Luyện Kỷ dã - *Giữ gìn quý trọng Tinh và làm ra nhiều Khí là Luyện Kỷ đó; Đối cảnh vong tình là Luyện Kỷ đó*". Dưỡng Kỷ là sự giúp đỡ bên trong cho Luyện Kỷ, Luyện Kỷ gạt bỏ ngoại duyên hộ Dưỡng Kỷ. Luyện Kỷ mà không Dưỡng Kỷ, thì căn cơ của Đan khó thành. Dưỡng Kỷ mà không Luyện Kỷ, thì Hống Tính khó mà bền được. Hợp lại mà nói, Dưỡng Kỷ và Luyện Kỷ đều là một Đạo vậy.

Nếu muốn dưỡng Kỷ Hống (Hống của ta), tất phải dùng Bỉ Gia Chân Diên (Chân Diên của nhà kia), là Tiên Thiên trong Hậu Thiên, là Kim Thủy trong Hậu Thiên, là lúc Hữu Khí Vô Chất. Lúc Chân Diên mới sinh, bốc hơi nhiều trong Lưỡng Thận, liền khởi Hà Xa mà luyện, men theo Vĩ Lư mà lên Thiên Cốc, trút Cam Lộ mà quy Huỳnh Đình, tưới rót Tam Cung, lấy Diên chế Hống. Khí hóa Dịch mà Thoái Âm Phù, thì Lưu Châu không chạy mất. Dịch hóa Khí mà Tiến Dương Hỏa, thì Hà Xa lại khởi. Mà còn Luyện Tính Tu Tâm, bên ngoài trừ trần nhiễu, đại ẩn ẩn nơi chợ búa, hòa quang hỗn tục[20], thì Thân Tâm lưỡng định, Nội Hống kiên ngưng (ngưng tụ chắc chắn). Sau đó cần 8 lạng Tiên Thiên, phối với nửa cân Hậu Thiên của ta, mà việc Hoàn Đan có thể hỏi đến.

Chương 4
Trúc Cơ Luyện Kỷ

Đạo Trúc Cơ, Luyện Kỷ tuy hai mà một. Nhưng có Tiểu Trúc Cơ, Đại Trúc Cơ, Ngoại Luyện Kỷ, Nội Luyện Kỷ. Người luyện khí cũng không thể không biết.

Tiểu Trúc Cơ là làm gì? Nhiếp Nguyên Dương mà nhập đỉnh nội, Thai Tức miên miên, sau đó sinh Hậu Thiên Chi Dược, mà tiến hành công phu Ngọc Luyện. Đó là lời Tôn Đào nhất phái nói Trúc Cơ đã xong, mới dám đắc Dược. Nội Dược đã ngưng, mới dám Luyện Kỷ.

Đại Trúc Cơ là làm gì? Dưỡng Linh Châu mà sinh Ngoại Diên, Kim Thủy mênh mông, cần cù thi hành cái vi diệu của Chu Thiên, mà hoàn thành công phu Tận Tính. Thiên thứ nhất của "Tập giải" đã nói "Nhờ Khai Quan mà mở đường Trúc Cơ, dựa vào Đắc Dược để trợ giúp cho nhu cầu của Trúc Cơ, dùng Luyện Kỷ để kết thúc việc Trúc Cơ".

Nội Luyện Kỷ, là việc của Hà Xa, là công phu Ngọc Dịch, tức là luận về "Nội dĩ Dưỡng Kỷ" của "Tham Đồng Khế".

Ngoại Luyện Kỷ, vạn tượng đều không, một mảy trần ai không nhiễm, đó là ý Đối Cảnh Vong Tình của người xưa. Tóm lại, Nội Luyện là Đại Trúc Cơ, Đại Trúc Cơ tức là Dưỡng Kỷ. Dưỡng Kỷ vẫn giúp Nội Luyện, Nội Luyện vẫn cần Ngoại Luyện. Tất cả Đan kinh, đan chéo nhằng nhịt, từ tuy khác mà việc thì là một. Cho nên ta nói: Trúc Cơ Luyện Kỷ, tuy một mà hai. Mong người học cố gắng mà hiểu cho rõ.

[20] Giấu bớt ánh sáng, hòa mình vào với thế tục - Đạo Đức Kinh

Chương 5
Dưỡng Kỷ Luyện Kỷ

Kẻ này trước đã nói, Dưỡng Kỷ là sự giúp đỡ bên trong cho Luyện Kỷ, Luyện Kỷ gạt bỏ ngoại nhiễu hộ Dưỡng Kỷ. Để cho dễ hiểu, đại khái tạm phân ra mà nói, chứ không phải nói các việc ấy không tương đồng.

Nhưng các việc ấy cũng có chỗ bất đồng. Ngoại Luyện Kỷ, thì theo Đối Cảnh mà luyện, đúng là bất đồng với Nội Luyện Kỷ, tức là cũng bất đồng với Ngoại Dưỡng Kỷ. Khác như thế nào? Ngoại Luyện Kỷ là Luyện Kỷ Tâm mà làm cho Tâm định. Tâm định thì Thân định, Thân định thì sắc dục không thể làm dao động, lợi danh không làm hoa mắt. Sau đó, Chân Hống có thể gìn giữ được, Đan Cơ có thể vững chắc được.

Còn như Nội Luyện Kỷ, thì lại có tương đồng với Nội Dưỡng Kỷ. Luyện Kỷ trong Đan kinh là phanh Hống thành Chu[21].

Đào Ông nói: "炼己者, 非徒空炼也。Luyện Kỷ giả, phi đồ không luyện dã - *Luyện Kỷ là không chỉ Luyện Không*". Thượng Dương tử nói: "修丹容易, 炼己最难。Tu Đan dung dị, Luyện Kỷ tối nan - *Tu đan tương đối dễ, Luyện Kỷ cực khó*". Kỷ là Kỷ Hống Chân Hỏa. Đầu tiên tất phải luyện Chân Hỏa này, hàng phục Chân Long này, theo ta mà bỏ cái dụng (tòng ngã khu dụng), để không chạy ngã (sử vô bôn quyết), sau đó có thể chế phục Bạch Hổ, mà được Chân Kim Chí Bảo.

Là Luyện Kỷ thì ban đầu có công phu. Nói có công phu mà Luyện Kỷ, tức là Nội Luyện Kỷ, tức là Nội Dưỡng Kỷ. Nội Luyện Kỷ là đem Bỉ Gia Chi Diên (Diên của nhà kia), luyện Ngã Gia Chi Hống (luyện Hống của nhà ta), để chúng tương khắc tương sinh (khắc nhau mà sinh ra nhau). Nội Luyện Kỷ cũng dùng Bỉ Gia Chi Diên, dưỡng Ngã Gia Chi Hống, để chúng tương tư tương thủ (cho nhau mà giữ nhau). Cho nên có cái nghĩa tương đồng vậy.

Chương 6
Dưỡng Kỷ Luyện Kỷ

(Chương này là Tây phái tâm truyền, đổi Trúc Cơ thành Dưỡng Kỷ, tên tuy khác mà cái lý thì đồng)

Dưỡng Kỷ và Luyện Kỷ, hai công phu này tự là một xâu chuỗi. Dưỡng Kỷ là Bảo Tinh Dụ Khí[22], tức là Trúc Cơ đó. Luyện Kỷ là Đối Cảnh Vong Tình, là Liễu Tính (rõ hết về Tính) đó. Luyện Kỷ thì trước phải Dưỡng Kỷ, Dưỡng Kỷ đầu tiên cung cấp cho Luyện Kỷ cái gì?

Lấy Tinh Khí mà bồi dưỡng, thì Kỷ Thổ càng tăng mà dầy chắc, gọi chữ "Cơ" là do có bộ Thổ đó, cho nên Trúc Cơ tức là Dưỡng Kỷ. Nếu đối Tình Cảnh luyện đi luyện lại, thì Kỷ Tâm càng sáng mà bất tử, gọi chữ "Tình" là do có bộ Tâm đó, cho nên muốn Liễu Tính thì trước tiên phải Luyện Kỷ. Nhưng Luyện Kỷ tuy cần Tinh Khí, mà Tinh thì giữ bên trong (Tinh tòng nội thủ), Khí thì từ ngoài đến (Khí tự ngoại lai). Muốn làm kiên cố việc Tinh Thủ tất phải tự bản thân ta (dụng Kỷ), muốn đợi Khí Lai tất phải chính ta đợi (dụng Kỷ).

[21] Nấu luyện Hống thành đỏ như son

[22] Giữ gìn quý trọng Tinh và làm ra nhiều Khí

Đạo Dưỡng Kỷ, lại cần lấy An Tĩnh làm công phu. Ta phân Dưỡng Kỷ ra thành hai đường: một đường là Tự Dưỡng, một đường là Tương Dưỡng (dưỡng lẫn nhau). Tương Dưỡng là Tinh Khí. Tự Dưỡng là An Tĩnh. Luyện Kỷ tuy tại Tình Cảnh, mà Tình từ trong nhạt đi, Cảnh từ ngoài chuyển thành không. Dửng dưng thoải mái, ta (Kỷ) tất có chỗ sung sướng. Hư vô không thêm gì cả, ta tất có chỗ giữ được.

Đạo Luyện Kỷ, lại cần Động Tĩnh kiêm tu. Ta phân Luyện Kỷ ra thành hai kiện: một kiện là Nội Luyện, một kiện là Ngoại Luyện. Ngoại Luyện là hòa quang hỗn tục (giấu bớt ánh sáng, hòa mình vào với thế tục). Nội Luyện là phanh Hống thành Sa (nấu luyện Hống thành Sa).

Có kệ rằng: "欲识修真正路, 先行两段功夫。发明养己炼己, 使人好看仙书。Dục thức tu chân chính lộ, tiên hành lưỡng đoạn công phu. Phát minh Dưỡng Kỷ Luyện Kỷ, sử nhân hảo khán Tiên thư - *Muốn biết tu chân chính lộ, đầu tiên hãy thi hành hai đoạn công phu. Phát minh Dưỡng Kỷ Luyện Kỷ, để người thích đọc sách Tiên*". "Kinh" rằng: "内心宜活, 外心宜死。Nội Tâm nghi hoạt, Ngoại Tâm nghi tử - *Tâm ở trong nên sống, Tâm ở ngoài nên chết*". Nếu muốn làm sống Nội Tâm, bên trong tất nên Dưỡng Kỷ. Nếu muốn làm chết Ngoại Tâm, bên ngoài tất nên Luyện Kỷ. Đó là nguyên cớ ta phát minh ra Nội Dưỡng Kỷ và Ngoại Luyện Kỷ.

Chương 7
Hậu Thiên thứ tự

Nền tảng ban đầu là lấy Hậu Thiên làm diệu dụng, nhưng nếu có cái có thể dùng được của Hậu Thiên, thì cũng có cái không thể dùng được của Hậu Thiên. Cái không thể dùng được của Hậu Thiên, cũng bất đắc dĩ gọi là Hậu Thiên. Mà nó thì Chí Âm Chí Trọc, không đáng nói đến.

Nay, toàn theo cái có thể dùng được, mà nói ra theo thứ tự: thứ nhất gọi là Hậu Thiên, thứ hai gọi là Tiên Thiên trong Hậu Thiên, thứ ba gọi là Tiên Thiên, thứ tư gọi là Tiên Thiên trong Tiên Thiên. Hậu Thiên là khí trong Âm Khiêu, là căn bản để sinh người, sơ động mà thành Nguyên Tinh. Người học gõ trúc gọi tới (xao trúc hoán lai), nhập vào trong đỉnh, tự nhiên Luyện Tinh Hóa Khí mà khai quan khiếu.

Khí này xung ngũ tạng, hun bách hài (toàn thân), quanh quẩn trong kinh mạch, rồi vẫn quay về Đan Điền. Ngưng Thần Điều Tức, trong lúc tĩnh thì Cơ (cơ quan, then chốt) động. Cơ động thì âm thanh vang lên, một sợi thẳng lên trên, đó là Tiên Thiên trong Hậu Thiên. Thái nó bằng Kiếm, điều nó bằng Cầm, vận nó bằng Hà Xa, phong bế nó tại Huỳnh Đình, đó là công phu Ngọc Dịch Luyện Kỷ. Lâu lâu sẽ thuần thục, Thân Tâm kiên cố, sau đó nhập thất vào Lư, mà cầu Tiên Thiên.

Tiên Thiên đó là Nguyên Thủy Tổ Khí. Đầu tiên đem các vật cùng loại hữu tình của Chân Âm và Chân Dương, mỗi thứ 8 lạng lập thành Lô Đỉnh. Dựa vào Chân Khí của Lô Đỉnh, lập thành Pháp Tượng, vận động Chu Tinh, dụ cho Tiên Thiên kia xuất hiện, lập tức bắt lấy nó. Không quá nửa khắc thời gian, kết thành một hạt, nằm gần trong Đỉnh, đó là Diên Mẫu, còn gọi là Ngoại Đan.

Tiên Thiên trong Tiên Thiên, trong Diên sinh Dương, màn trướng che ánh sáng thấu qua[23]. Thái Chí Chân Dương Khí đó, bắt phục Tinh Khí trong thân ta, đó gọi là "Kim lai quy Tính sơ, nãi đắc xưng Hoàn Đan - Kim quay về cái ban đầu của Tính, mới được gọi là Hoàn Đan". Sau đó ôn dưỡng cho thành công vững chắc, ngày ngày vận Âm Phù Dương Hỏa. Chăm sóc nó, nuôi lớn nó, nó mới hóa thành chất Kim Dịch. Nuốt vào Ngũ Nội, đó gọi là Kim Dịch Hoàn Đan.

Sau khi Phục Thực (ăn uống Đan), kết thành Thánh Thai. Sau 10 tháng thì công phu hoàn tất, Dương Thần xuất hiện. Ngũ Hành khó quản, người đó gọi là Chân Tiên. Lại muốn vươn lên thì diện bích cửu niên (nhìn vách 9 năm), gọi là Luyện Thần Hoàn Hư. Diện bích là trong như vạn trượng trước mắt, hồng trần không đến được, tịnh không phải là diện bích khô tọa. "Cửu niên" là Cửu Chuyển. Công phu Cửu Chuyển thâm hậu thì thành trăm ngàn vạn hóa thân.

Chương 8
Nội ngoại nhị Dược

Nội Dược là cái dụng của Liễu Tính (rõ hết về Tính). Ngoại Dược là nhu cầu của Liễu Mệnh (rõ hết về Mệnh).

Người học muốn Tận Tính Chí Mệnh, đầu tiên phải tu Nội Dược cùng Ngoại Dược. Nội Dược này là nửa cân Hống, Ngoại Dược này là nửa cân Diên. Đầu tiên lại phải thái Ngoại Dược để giữ Nội Dược. Ngoại Dược đó là Khí trong Thận, Nội Dược đó là Tinh trong Tâm. Công việc của Hậu Thiên xong ở đó.

Còn như mang Tính lập Mệnh (tương Tính lập Mệnh), đầu tiên tất phải cung cấp Nội Dược để trồng Ngoại Dược. Nội Dược đó là Hống trong Sa (Sa Lí Hống), Ngoại Dược đó là Diên trong Thủy (Thủy Trung Diên). Đầu tiên lại phải tu Ngoại Dược cùng Nội Dược. Ngoại Dược đó là Đan Mẫu Khí, Nội Dược đó là Thánh Nhân Thai. Công việc của Tiên Thiên xong ở đó.

Nhưng cần phải biết Nội Ngoại lưỡng dụng, cái gì thành Dược, cái gì thành Đan. Nội Đan là Chân Hống, là Kỷ Thổ, quy về cửa của Li, lâu thì nấu nó thành Diệu Linh Sa. Ngoại Đan là Chân Diên, là Mậu Thổ, tàng trong nhà của Khảm, lâu thì hiện thành Mỹ Kim Hoa.

Muốn kết thành Nội Đan, đầu tiên phải dùng Diên chế Hống. Diên đó không phải là Hoàn Đan Chi Diên, mà là Bỉ Gia Chi Chân Hỏa (Chân Hỏa của nhà kia). Muốn luyện Ngoại Đan, đầu tiên phải dùng Hống nghênh Diên. Diên đó không phải là Kết Đan Chi Diên, mà là Tiên Thiên Chi Nhất Khí.

Cho nên Kết Đan bất đồng với Hoàn Đan. Kết là Ngưng. Lấy Bỉ Gia Chi Khí (lấy Khí của nhà nó), ngưng Ngã Gia Chi Khí (ngưng Khí của nhà ta). Tạo và hóa ở trong Hậu Thiên Đỉnh phải không rời Chu Thiên Hỏa Hầu mới có thể thành công.

Hoàn là Phục. Thái Kim của Đoài Cung, để phục Kim của Càn Cung. Tạo và hóa ở trong Tiên Thiên Đỉnh phải hợp Âm Dương cùng loại (đồng loại Âm Dương) mới có thể thành tựu. Kết Đan giao lại Nội Đan, Hoàn Đan dùng Ngoại Đan. Nội Đan là Âm Đan, vì Hống vốn là Âm trong Dương vậy. Ngoại Đan là Dương Đan, vì Diên là Dương trong Âm vậy.

[23] Liêm duy quang thấu - có người dịch là khép hờ mắt để thấy nội quang

Địa nguyên là Ngoại Đan, công phu tiếp tế, đều hợp vào người vậy. Nhân nguyên là Nội Đan, cái Lí của Tính Mệnh, đều hợp vào mình (Kỷ) vậy.

Lại có người đã biết, Nội Đan là Nội Dược, mà Kim Dịch Hoàn Đan cũng tên là Nội Dược, vì đó mà tạo và hóa ở trong. Ngoại Đan là Ngoại Dược, mà Kim Đan cũng tên là Ngoại Dược, vì đó mà tạo và hóa ở ngoài. Đại Đan này kiêm cả Nội Ngoại vậy.

Lại có người muốn biết, Ngoại Đan là Ngoại Dược, mới có cái chưa thành Đan mà sao gọi là Ngoại Dược. Đại Khảm Li giao, Hà Xa vận chuyển, hóa Khí thành Dịch, hạ giáng Huỳnh Phòng, cũng tên là Ngoại Dược, nhưng chưa thành Đan đó. Nội Đan là Nội Dược, mới có cái chưa thành Đan mà sao gọi là Nội Dược. Trúc Tiên Thiên Cơ (xây đắp nền móng Tiên Thiên), Giáng Cung hóa Dịch, chảy về Nguyên Hải, Dịch lại hóa Khí, cũng tên là Nội Dược, nhưng chưa thành Đan đó. Công phu thanh tĩnh đó kiêm cả Nội Ngoại vậy. Đan và Dược phân chia, toàn ở chỗ đó. Vì người học mà bày tỏ.

Chương 9
Dược vật cùng loại

Thứ tự Dược Vật của cái học Tiên Thiên và Hậu Thiên có rất nhiều cái *cùng loại*, riêng có các mức độ bất đồng. Nay đem cái *cùng loại* ra mà bàn. Hậu Thiên Khảm Li, là để xây đắp Đan Cơ. Tiên Thiên Khảm Li, là để lập Đan Cơ. Hậu Thiên Diên Hống, là để Tiểu Kết Đan. Tiên Thiên Diên Hống, là để Đại Hoàn Đan. Ba năm Luyện Kỷ, là để Liễu Tính. Chín năm Diện Bích, là để Liễu Mệnh. Hậu Thiên Khảm Li là Nguyên Thần, Nguyên Khí giao cấu mà xây đắp Đan Cơ, sinh Tiểu Dược vậy. Tiên Thiên Khảm Li là Chân Âm, Chân Dương giao cấu mà lập Đan Cơ, (tức Đan Mẫu) sinh Đại Dược vậy. Hậu Thiên Diên Hống là Dược Vật sinh ra khi nấu luyện trong Kim Đỉnh, Dược Vật là Ngoại Diên vậy. Hà Xa vận chuyển mà chế Lưu Châu, Lưu Châu là Nội Hống vậy. Diên Hống bắt giữ lẫn nhau, mà tiểu kết Đan. Tiên Thiên Diên Hống là Âm Dương cùng loại tạo thành Mậu Thổ, Mậu Thổ là Ngoại Diên vậy. Điều đình (dừng) Hỏa Hầu hợp với Kỷ Thổ, Kỷ Thổ là Nội Hống vậy. Diên Hống gặp nhau, mà hoàn Đại Đan.

Lúc nấu luyện Tiểu Đan, trong bụng nghiêng ngả như say. Lại dựa vào Tí Ngọ Chu Thiên, Thái dần Ngưng dần, mà cho Diên nhảy vào và Hống khuất phục, mà thành Âm Sa, sau khi Đại Đan ngưng kết, trong Lô rực rỡ ánh hồng. Lại dựa vào Ngoại Lô Phù Hỏa, cần mẫn thêm bớt, đến lúc Diên khô Hống hiện, mà thành Dương Sa. Luyện Kỷ Liễu Tính là dưỡng Âm Sa đó. Trong thì Bảo Tinh Dụ Khí, ngoài thì Đối Cảnh Vong Tình, thì có thể Thân Tâm cùng vững chắc. “Tam niên giả” là ba tháng không được trái ý. Diện Bích Liễu Mệnh là dưỡng Dương Sa. Cần làm cho Hình Thần Câu Diệu, thực dạy Phấn Toái Hư Không, có thể biến hóa vô cùng. “Cửu niên giả” là cái ý Cửu Chuyển Đại Hoàn vậy.

Chương 10
Tam phẩm hỗ dưỡng (ba thứ dưỡng lẫn nhau)

Tâm Ấn Kinh nói: "上药三品，神与气、精。Thượng dược tam phẩm, Thần dữ Khí, Tinh", đó là chí bảo của việc tu luyện đó. Bên trong đó thì sinh sinh hóa hóa, bồi dưỡng lẫn nhau, đặc biệt vì người học mà nói rõ ra. Tiến hành việc Nghịch Tu, thì Tinh hóa thành Khí, Khí hóa thành Thần. Tiến hành việc Thuận Tu, thì Thần sinh Khí của nó, Khí sinh Thần của nó. Xin hỏi vì sao mà phải nghịch thủ (lấy ngược lại)? Vì từ khi bản nguyên tẩu lậu, Tinh,

Khí, Thần đều lạc vào Hậu Thiên. Không thể cầu nó ở Ngã (ở ta), thì phải cầu nó ở Bỉ (ở chỗ khác). Cầu nó ở Bỉ, là Nghịch vậy. Tinh hoá Khí, Tinh đó ở tại Âm Khiêu, nghịch nhập Tử Phủ mà luyện nó, thì nó hóa thành Khí. Khí hóa thành Thần, Khí đó tại Dương Lô, nghịch nhập Huỳnh Đình mà luyện nó, thì nó hóa thành Thần. Đạo nghịch thủ đó thì bắt đầu từ Tinh, và đạo thuận tu đó thì bắt đầu từ Thần. Hai việc đó có cái điều kì diệu là đợi lẫn nhau, mà không trái ngược nhau. Nghịch tu Nguyên Tinh, đầu tiên cần ngưng Thần. Thần ngưng thì Khí tụ, Khí tụ thì sinh Tinh. Vì Thần Khí đó giao cấu, tự nhiên sản ra Thiên Tinh. Tinh đó là Thiên Nhất Chi Thủy, ở Khảm là Nhâm, tên là Mẫu Khí, cũng gọi là Ngoại Tinh.

Người học lấy Mẫu Khí (khí mẹ) bồi đắp Tử Khí (khí con), lấy Ngoại Tinh bồi bổ Nội Tinh, đó gọi là công việc của những thứ cùng loại. Tử Khí là Tâm Khí. Nội Tinh là Tâm Tinh. Cái học bồi dưỡng Hậu Thiên là đi từ ngoài vào trong, cho nên đầu tiên tất tu Ngoại Dược, dùng nó trở lại Nội Dược. Lại có cái lí về Thần hóa thành Tinh, Tinh hóa thành Khí. Đó là nói Giáng Cung hóa Dịch, chảy về Nguyên Hải, Dịch lại hóa thành Khí, sau đó chuyển vận Hà Xa là như vậy. Lại có cái lí về Khí hóa thành Tinh, Tinh hóa thành Thần. Đó là nói mây trắng bay lên, Cam Lộ giáng xuống, lấy ra hào Dương trong quẻ Khảm, mang đi để bổ hào Âm trong quẻ Li là vậy.

Hay thay! Lời của Đào Tiên rằng: "知内不知外，无以通关窍。收外不收内，无以固根源。Tri nội bất tri ngoại, vô dĩ thông quan khiếu - Thu ngoại bất thu nội, vô dĩ cố căn nguyên - *Biết trong không biết ngoài, lấy gì thông quan khiếu. Ngoài thu trong không thu, lấy gì làm kiên cố căn nguyên*". Người có thể hiểu được điều đó, tất biết cái diệu của việc Tinh, Khí, Thần bồi dưỡng lẫn nhau.

Chương 11
Năm cửa luyện công

Đan pháp lấy Luyện Tinh, Luyện Khí, Luyện Thần phân thành Tam Quan (ba cửa). Nhưng nói cho cùng về việc tu luyện đó, thực có không chỉ Tam Quan. Thứ tự mà không đầy đủ, tất có cái họa không theo thứ tự. Nay thử luận về nó xem. Cửa đầu tiên là Luyện Tinh, tất phải dùng Đỉnh Khí. Hợp Nguyên Hoàng để giao cấu, hóa Kim Ô mà bay lên, thì Tinh hóa thành Khí. Cửa tiếp theo là Luyện Khí, tất phải rõ về Tí Ngọ. Lấy ra hào Dương trong quẻ Khảm, mang đi để bổ hào Âm trong quẻ Li, thì Khí hóa thành Thần. Hóa Khí Hóa Thần, Trúc Cơ và Hoàn Đan đều có dạng công pháp này, chỉ có Dược Vật Lô Đỉnh của chúng, lớn bé không đồng nhất.

Cho đến đạo Luyện Thần, thì có ba cửa: một là Luyện Thần Liễu Tính, hai là Luyện Thần Liễu Mệnh, ba là Luyện Thần Hoàn Hư. Luyện Thần Liễu Tính là đạo Ngọc Dịch Luyện Kỷ. Diên đến phục Hống, kết thành Đan Cơ. Trong có Chân Hỏa, liên miên bất tuyệt. Ngoài thì có Tí Ngọ sưu thiêm (thêm bớt vào giờ Tí và giờ Ngọ). Thái dần ngưng dần. Tất nấu Hống thành Âm Sa. Luyện Thần Liễu Mệnh là đạo Kim Dịch Luyện Hình. Diên quay về chế Hống, kết thành Thai Anh. Trong có Chân Hỏa, sáng đỏ rực rỡ. Ngoài có Âm Dương đặt vào chỗ dụng, ngày tăng ngày giảm, làm khô Hống mà thành Dương Sa. Luyện Thần Hoàn Hư, lại thêm một tầng, là việc cùng với Đạo mà hợp Chân. Di Thần Thượng Viện, Đoan Củng Minh Tâm, thẳng đến với Thái Hư Đồng Thể, phổ chiếu Đại Thiên Thế Giới. Như thế thì Pháp Thân toàn mãn, Xá Lợi giao quang, phân thân ứng dụng, đầy đủ không bao giờ hết. Theo đó mà nói con con cháu cháu biến hóa thăm nghìn vạn. Đến lúc đó thì gặp thời lập công, thì Thân về với Tam Thanh, đạo siêu cửu tổ vậy.

Chương 12
Sản dược tằng thứ (thứ tự sinh Dược)

Dược vật có ba tầng: bắt đầu tất từ không xuất ra có, tiếp đó thì từ có mà nhập vào không, cuối cùng là do không mà sản ra có (Tự Vô nhi xuất Hữu, Tự Hữu nhi nhập Vô, Do Vô nhi sản Hữu).

"Tự Vô nhi xuất Hữu" là Hậu Thiên Diên Hỏa. Tuy từ bên ngoài sinh ra mà tới, mà thực Vô Hình Vô Chất. Vô hình vô chất là lúc Kim Khí sơ sinh. "Tự Hữu nhi nhập Vô" là đưa đến Tây Hương. Tuy là trồng ra từ bên trong, mà thực Chí Không Chí Hư (cực kỳ trống rỗng), là cảnh của Dương trong Khôn Gia Động. "Do Vô nhi sản Hữu" là cùng nhả ra phương Đoài. Tiên Thiên Nhất Khí, đến từ trong Hư Vô. Vô Hình sinh Diệu Hình, Vô Chất sinh Linh Chất. Nhị Hầu cầu nó, Tứ Hầu[24] hợp nó lại thì Kim Đan thành, Thánh Thai kết, ôn dưỡng xong, thì Dương Thần hiện. Người học không biết "Tự Vô nhi xuất Hữu" và "Do Vô nhi sản Hữu" cực kỳ xa cách nhau, nên ta viết ra Xuyến Thuật để nói cho biết.

Chương 13
Sản dược tằng thứ (thứ tự sinh Dược)

Dược có ba tầng: đầu tiên thì lấy Ngoại Dược để chế Nội Dược, tiếp đến thì theo Nội Dược để tu Ngoại Dược, cuối cùng thì ăn Ngoại Dược để hợp với Nội Dược. Lấy Ngoại Dược để chế Nội Dược là việc của Trúc Cơ Luyện Kỷ. Cái loại Ngoại Dược đó là luyện Tiểu Dược, là lúc Luyện Tinh Hóa Khí. Theo Nội Dược để tu Ngoại Dược, là việc của Càn Khôn Đỉnh Khí. Cái loại Nội Dược đó là lúc Chân Hống gieo Tinh tiến hành trồng trọt. Ăn Ngoại Dược để hợp với Nội Dược là đón Diên vào chế Hống, là việc mang mẹ vào gặp con vậy. Cái Ngoại Dược đó là Đại Dược. Bỗng nhiên được nó thì say mê, được nó vĩnh viễn thì trường sinh. Điều hòa cho thành công chắc chắn, thì thành Thánh Thai. Ôn dưỡng xong xuôi, thì thành Thánh Nhân. Là lúc đại trượng phu công thành danh toại vậy.

Có người hỏi Đoàn Dương rằng:

- Thượng Dương nói: "内药了性以结丹，外药了命以还丹。Nội Dược liễu Tính dĩ Kết Đan, Ngoại Dược liễu Mệnh dĩ Hoàn Đan - *Nội Dược Liễu Tính để Kết Đan, Ngoại Dược Liễu Mệnh để Hoàn Đan*" là đang lúc người học đầu tiên tu Nội Dược cùng Ngoại Dược. Tại sao Oánh Thiềm Tử nói: "学道必须从外药起，然后及内药。Học đạo tất tu tòng ngoại dược khởi, nhiên hậu cập nội dược - *Học đạo tất phải tu bắt đầu từ Ngoại Dược, sau đó mới tới Nội Dược*"?

Đoàn Dương đáp:

- Vì ngươi đã đem Hậu Thiên Ngoại Dược đánh đồng với Tiên Thiên Ngoại Dược để xem xét. Không biết rằng Hậu Thiên Ngoại Dược là ở trước Quý. Tiên Thiên Ngoại Dược là ở sau Quý. Tên tuy đồng, mà thực là bất đồng vậy. Khuyết điểm thường gặp là cố chấp vào câu chữ, không được thầy truyền bí quyết. Cho nên ta mới làm ra ba tầng Xuyến Thuật để nói rõ vậy.

[24] Tham khảo thêm Đệ tứ bộ trong Tối Thượng Thừa Tiên Thiên Khẩu Quyết

Chương 14
Đan Sa nhị chủng (hai dạng Đan và Sa)

Kết thúc việc học Hậu Thiên, đem Diên chế Hống mà thành Sa. Sa đó là bảo vật của Thất Phản, thanh khiết vô cùng mà không vết bẩn, đó là Tiểu Hoàn Đan vậy. Kết thúc việc học Tiên Thiên, bớt Diên thêm Hống mà thành Sa. Sa đó là bảo vật của Cửu Chuyển, Kim Quang che phủ thân thể, là Đại Hoàn Đan vậy.

Chương 15
Thần Khí Tính Mệnh

Đạo của Hậu Thiên là Thần Khí. Đạo của Tiên Thiên là Tính Mệnh. Tính Mệnh, Thần Khí tương tự nhau mà thực là cách xa nhau, do vậy mà "Nhập Dược Kính" nói: "是性命，非神气。水乡铅，只一味。Thị Tính Mệnh, phi Thần Khí. Thủy Hương Diên, chỉ nhất vị - *Là Tính Mệnh, chẳng phải Thần Khí, Diên ở Thủy chỉ có một vị*", lời đó thật có thể đem ra xem xét được. Người học biết sự khác nhau đó, sẽ lấy Thần Khí để làm rõ Hậu Thiên, mà lấy Tính Mệnh để làm rõ Tiên Thiên. Nó như thế nào? Tính dựa vào Mệnh gọi là Tính Mệnh, hai kiện nguyên là một kiện. Đó là tâm pháp lập Mệnh vậy. "Ngộ Chân" nói: "异名同出少人知，两者玄玄是要机。Dị danh đồng xuất thiểu nhân tri, lưỡng giả huyền huyền thị yếu cơ - *Ít người biết những cái khác tên mà cùng xuất ra từ một chỗ, hai cái đó bí hiểm và là then chốt*". Vì lấy Mệnh mà làm tên khác, rồi lấy Tính để đồng xuất. Lấy Diên mà làm tên khác, rồi lấy Hống để đồng xuất. Cho nên *Thủy Hương Diên, chỉ nhất vị* vậy. *Chỉ nhất vị* là Nhất Vị Diên, gốc là ở Nhất Vị Hống.

"Đạo Đức Kinh" nói: "无欲以观其妙，有欲以观其窍。Vô dục dĩ quan kì diệu, hữu dục dĩ quan kì khiếu – *Vô dục để xem điều kỳ diệu, hữu dục để xem cái Khiếu đó*". *Quan diệu*, *Quan khiếu* đó là *then chốt bí hiểm*. Người lấy chí tĩnh vô dục mà *Quan kì diệu*, nó là công phu Định Tính. Cho đến lúc thời đến thì Cơ động. Nguyên Thủy Chân Nhất Chi Khí từ hư vô tới, thực có khiếu ở chỗ này vậy. Hai cái đó tuy có tên khác nhau, mà đều căn bản ở Thái Cực, nó là cái *đồng xuất* vậy. Ở cái Vô mà *Quan diệu*, là đã được một huyền (một cái huyền bí), ở cái Hữu mà *Quan khiếu*, là lại được thêm một huyền. Huyền chi hựu huyền[25], Tính tại đó mà Mệnh cũng tại đó vậy.

Tính có gốc ở Thiên Mệnh, mà Mệnh thì gốc ở Tận Tính. Thiên lấy Khí mà tạo thành vật, mà cái lí vốn ở chỗ này vậy. Là do lấy Mệnh để so với Nhân Tính, cho nên nói Thiên Mệnh là nói Tính vậy. Người lấy lí để tạo thành vật, mà Khí mới sinh được. Là do lấy Tính để lập Mệnh của nó, cho nên nói Tận Tính để Chí Mệnh vậy.

Ở trời thì Lí theo Khí xuất, ở Đạo thì Khí theo Lí xuất. *Lí theo Khí xuất* là lấy Khí làm trọng vậy. Khí đó là Khí hóa thuần mờ mịt, người được Khí đó thì sinh thân vậy, sau đó Lí có chỗ nương nhờ, cho nên Khí đó thành có thể coi trọng vậy. *Khí theo Lí xuất* là vẫn lấy Khí làm trọng. Khí đó là Nguyên Thủy Chân Nhất Chi Khí, Âm tiếp thụ Dương Quang, mà Diên trồng trong Diên, lại thấy Nhất Dương sinh, cho nên Khí đó càng đáng trọng vậy.

Đạo Kim Dịch Hoàn Đan, không phải Nhất Diên Khí thì không thể sinh thành được, người hiểu được nên coi trọng.

[25] Vô cùng huyền diệu, khó giải thích

Chương 16
Tiên Thiên trực chỉ (chỉ thẳng về Tiên Thiên)

Tiên Thiên là siêu việt vượt lên trên Hậu Thiên. Các danh từ "tối sơ", "tối thủy", "là gốc", "là nguồn", vì thế mà là tôn xưng của Nhất Khí vậy. Nhưng Khí Tiên Thiên đó có ba loại, tên Tiên Thiên đó có hai nghĩa. Hai nghĩa là thế nào? Một là Tiên Xuất Vu Thiên (sinh ra trước trời). Hai là Tiên Nguyên Vu Thiên (đầu tiên cùng với trời). Tiên Xuất Vu Thiên, tức là so với trời thì nó có sớm hơn, là Tiên Thiên sinh Thiên sinh Địa. Khí đó bao gồm cả Thể của Hồng Mông, tên ban đầu là Thái Vô. Thiên Địa chưa phân, đã có Khí đó. Cái đó sinh ra trước trời vậy, cho nên gọi là Tiên Thiên. Đó là một loại. Tiên Nguyên Vu Thiên là theo trời mà khởi, là Tiên Thiên sinh người, sinh vật. Khí đó hàm chứa hình ảnh mịt mờ, giấu hình ở Thái Hư. Người vật chưa được sinh ra, đã có Khí đó. Đó là đầu tiên cùng với trời, cũng gọi là Tiên Thiên. Đó là hai loại. Cho đến Tiên Thiên sinh Tiên, sinh Phật, kết hợp lại mà bao gồm hai nghĩa ở trên. Khí đó từ trong Hư Vô mà tới, gọi là Thái Ất, Kim Đan dựa vào đó mà sau đó thành, gọi là Tổ, gọi là Thủy, gọi là Hàm Chân, có thể cùng với Tiên Xuất Vu Thiên và Tiên Nguyên Vu Thiên, thành ba cái cùng loại, cho nên cũng gọi là Tiên Thiên. Đó là ba loại. Đan Kinh của các Thánh, hoặc nói Tiên Thiên sinh trời sinh đất, Tiên Thiên sinh người sinh vật, chẳng qua là để so với Tiên Thiên sinh Tiên sinh Phật đó mà thôi.

Có người hỏi về Tiên Thiên sinh trời, sinh đất. Đoàn Dương nói: "Cái Tiên Thiên đó, Thái Cực sinh ra nó". "Đạo Đức Kinh" có nói "有物混成，先天地生。不知其名，强名曰道。Hữu vật hỗn thành, tiên Thiên Địa sinh. Bất tri kì danh, cưỡng danh viết Đạo - *Có một vật sinh ra trong hỗn độn, sinh ra trước trời đất. Không biết tên nó là gì, miễn cưỡng gọi nó là Đạo*" là vậy. Là Tổ của vạn tượng, là Tông của lưỡng đại, vô thể vô hình, vô thanh vô xú[26]. Mới thì Yểu Yểu Minh Minh, ngũ hành không tới. Tiếp nữa thì Hoảng Hoảng Hốt Hốt, một Khí tự nhiên. Cho đến lúc Thanh Trọc phân chia, mà Huyền Hoàng li biệt, thì Càn Khôn định vị, mà trời đất phân chia rõ ràng vậy.

Có người hỏi về Tiên Thiên sinh người, sinh vật. Đoàn Dương nói: "Cái Tiên Thiên đó, Thiên Địa làm chủ nó. Nhất sinh Tam, Tam sinh Nhất. Nhất là Khí, Tam là Tinh, Khí, Thần. Sinh ra nhân quần[27], không rời Tam Nhất. Cái Tinh nói đó, là Tinh Nhị Ngũ. Cái Khí nói đó, là Khí Âm Dương. Cái Thần nói đó, là Thần Hư Không. Thần Hư Không, tức là cùng với Khí Âm Dương qua lại lẫn nhau. Tinh Nhị Ngũ, tức là cùng với Khí Âm Dương cùng sinh thành. Khí đó linh, linh cho nên là Thần. Khí đó diệu, diệu cho nên là Tinh. Ở trên thì uốn lượn, ở dưới thì ở giữa[28], đó là Khí, mà Tinh Thần của Thiên Địa ở trong nó vậy. Người được khí đó mà được sinh ra, tức là Khí có gốc ở trời. Nhưng Khí đó có Thanh có Trọc, có Cương có Nhu. Được Khí Cương thì thành Nam, được Khí Nhu thì thành Nữ. Được Khí Thanh thì thành Trí, được Khí Trọc thì thành Ngu. Lúc Phụ Mẫu chưa giao thì trước đó, Khí này tồn ở trong cái Hòa[29]. Lúc Phụ Mẫu tiến hành việc thụ tinh, khí này hạ vào nơi ban đầu của nó[30], đến lúc Tinh Huyết đó trộn hòa vào nhau, Thai bắt đầu có đủ, mà Khí đó đã hoàn toàn nằm ở trong bào thai. Lúc đó không có Thần, lấy Khí làm Thần. Lúc đó không có Tinh, lấy Khí làm Tinh.

---

[26] Không âm thanh không mùi vị
[27] Cổ chú quần sinh
[28] Thượng bàn hạ tế
[29] 存于于穆 Tồn vu vu mục
[30] 降于厥初 Giáng vu quyết sơ

Khí chân thành mà bao chắc chắn, là Tinh vậy. Nhưng đó là Nguyên Khí, Nguyên Tinh, Nguyên Thần, là Tiên Thiên của người thụ sinh ra. Đồng tử gặp thầy mà được truyền bí quyết, giữ nó mà thanh tu, cũng có thể hi vọng thành Vô Vi Thiên Tiên. Lại có Chân Khí, Chân Thần, Chân Tinh, đó là Tiên Thiên tu Đan của ta. Người học không biết then chốt thực sự (Chân Cơ), không biết theo đâu mà hạ thủ, thì lấy gì ra mà tìm Chí Bảo? Nay, Tiên Thiên đó, nhìn thấy nó mà không thể dùng được, dùng nó mà không thể thấy được, mà Đan sĩ thì Chí Hư Thủ Tĩnh nhờ vào tu chân, mà từ Vô sản Hữu vậy. Lúc đó, Đạo ba hai một (tam nhị nhất) phân ra và hợp lại một cách tự nhiên. Thần là Bất Thần Chi Thần, Tinh là Chí Tinh Chi Tinh, Khí là Chân Nhất Chi Khí. Đó là ba vậy. Bất Thần Chi Thần là Thần so với Thần (Thần Hồ Kỳ Thần), là Long Tính vậy. Chí Tinh Chi Tinh là đã Tinh rồi lại Tinh nữa (Tinh Nhi Hựu Tinh), là Hổ Tinh vậy. Đó là hai vậy. Cho đến Chân Nhất Chi Khí, đó là Liễu Mệnh Chân Diên, tức là kết hợp Long Hổ Tình Tính thành một khối, gọi là Đan Mẫu vậy, đó là một vậy. Được cái Chân Nhất đó, lấy ra mà nhử, thì Tam Thi Ngũ Tặc đều chạy hết cả, trong ba mươi sáu Cung đều là xuân. Há Khí, Tinh, Thần của thụ sinh nhờ vậy mà có thể đồng sao? Há Khí, Tinh, Thần của Hậu Thiên nhờ vậy mà dám mong chờ sao? Hậu Thiên là Khí Hô Hấp, là Thần Tư Lự, là Tinh Giao Cảm, ba cái đó có thể nghe thấy, có thể nhìn thấy, có thể dò được, có thể đẩy được, sau khi sinh thân mới dùng vậy, cho nên gọi là Hậu Thiên. Lúc người còn trong bào thai, chỉ có một điểm Nguyên Khí, tịnh không phải là Khí Hô Hấp. Đến lúc mười tháng thai đầy đủ, rời khỏi bụng mẹ, bèn mượn khiếu của miệng mũi, nạp cái Hòa của trời đất từ bên ngoài vào, vì vậy mà Khí Hô Hấp đó đến vậy.

Liền đó thì Thần Tư Lự cũng theo Khí đó mà vào. Cướp nhà mà ở, cướp giường mà nằm. Thần đó là Luân Hồi Chủng Tử của các kiếp, sinh thì đến trước, tử thì đi trước, bỏ cũ theo mới, không nghỉ chút nào vậy. Trẻ nhỏ (Xích Tử) sinh ra đầu tiên là khóc, vì ngầm biết trước cái khổ luân hồi của nó. Đến khi nuôi dưỡng lớn dần, Thức Thần nắm quyền, tình dục quấy nhiễu, Nguyên Khí dần mất, mà khiến Khí Hô Hấp không dừng khắc nào, thật thảm thương thay! Lại có Tinh của Hậu Thiên, sống không mang tới, chết chẳng mang đi, chỉ nhân Nguyên Khí trong thân dần dần đầy dần dần tràn, cho tới sau 15 tuổi, Dương cực Âm sinh, Âm trưởng Dương tiêu, bèn khiến Khí của Hỗn Độn, hóa thành Tinh của Giao Cảm. Giao Cảm là có Giao có Cảm thì có Tinh, không Giao không Cảm thì không có Tinh. Tinh đó là dục niệm bức Khí Huyết biến hóa thành. Lại có Mộng Cảm, Mộng Giao mà Di Tinh vậy, đó là do Khí Huyết không vững chắc, Thận khiếu không thể lưu giữ được. Đó là Tinh của Giao Cảm vậy. Ta mong người học đạo, chỉ thủ Tiên Thiên, không thủ Hậu Thiên, thì có thể đắc Thượng Dược vậy. Mà người Trúc Cơ Luyện Kỷ, không cần vội cầu cực phẩm, cũng phải luyện Nguyên Tinh mà hóa thành Nguyên Khí, luyện Nguyên Khí mà sản Chân Diên, lấy đó làm Tiên Thiên của Hậu Thiên, lấy đủ nửa cân Hậu Thiên nữa, thì cũng có thể cầu Vô Thượng Chi Tiên Thiên vậy.

Chương 17
Thần Khí Tinh luận

"Tâm Ấn Kinh" nói: "上药三品，神与气精。Thượng dược tam phẩm, Thần dữ Khí, Tinh - *Tam phẩm của Thượng Dược là Thần với Khí và Tinh*", đó là diệu vật để tu Đan vậy. Cái cao nhất của nó là Nguyên Thần, Nguyên Khí, với Nguyên Tinh; Chân Tinh, Chân Khí với Chân Thần. "Nguyên" là thế nào? Đó là Tiên Thiên vậy. "Chân" là thế nào? Cũng là Tiên Thiên vậy. Cái "Nguyên" của Tiên Thiên, sinh ở Hoàng Giáng, là Thiên Nguyên của Đồng Tử vậy. Cái "Chân" của Tiên Thiên, thành ở Đại Đạo. Là Nhân Nguyên của đời ta đó. Không được Thiên Nguyên mà tu nó, tất Nhân Nguyên cũng vậy chăng?

Có người hỏi: "Thiên Nguyên là việc Thiên Địa lấy Âm Dương Ngũ Hành mà hóa sinh người vật, Khí nhờ đó mà thành hình, mà cái Lý vốn ở đó vậy. Khí để sinh người là Nguyên Khí vậy. Lúc Phụ Mẫu chưa giao thì trước đó, Khí này tồn ở trong cái Hòa. Lúc Phụ Mẫu tiến hành việc thụ tinh, khí này hạ vào chỗ ban đầu của nó. Nho gọi là Thiên Sinh Chưng Dân, có vật có phép tắc, vì chỉ vào đó vậy. Khí đó rất Linh, Linh thì có Thần, Thần tức là Nguyên Thần. Khí đó rất thanh (trong), thanh thì Chí Tinh, Tinh tức là Nguyên Tinh. Trước khi Phôi Thai chưa được sinh ra, ở trong đó chỉ có Nguyên Khí, mà không có Khí Hô Hấp của Hậu Thiên.

Mãi đến lúc mười tháng hình hài đầy đủ, cứ như có mũi mồm, mà theo Hô Hấp của mẹ, nạp cái Thái Hòa của trời đất từ ngoài vào. Rồi để Luân Hồi Âm Thần theo Hô Hấp đó mà tiến vào. Thì Thần Khí Hậu Thiên lưỡng toàn vậy, oa lên một tiếng mà rơi xuống đất. Muốn mà miệng không thể nói, mắt không thể cười, vô tri vô thức, Nguyên Khí hỗn độn, không tư không lự, Âm Thần chẳng làm được gì. Nguyên Khí dựa vào Nguyên Thần mà được việc giúp đỡ lẫn nhau để dưỡng, đợi đến khi 16 tuổi, Thần toàn vẹn Khí đầy đủ (Thần hoàn Khí túc), Dương cực sinh Âm, bèn biến ra Tinh Giao Cảm của Hậu Thiên, mà dục hỏa bừng bừng, Âm Thần mặc ý làm càn. Cho nên *đồng chân thượng đức*, hữu duyên mà gặp thầy, liền mang cái thể Thiên Nguyên, thanh tĩnh tu trì, có thể tạo thành Vô Vi Thiên Tiên. Nếu để các thứ Hậu Thiên nắm quyền, thì Tiên Thiên thoái vị vậy."

Có lẽ nói Thiên Nguyên dễ tu như vậy, sao không đưa Đồng Tử vào núi mà chứng quả, là Đồng Tử cũng là Thần Tiên sao?

Đáp: Lành thay! Trời đất sinh người, vì đó mà tạo nên đạo của trời, làm theo đức của trời. Cho nên nhờ nội thủ mà thành chân, nhờ ngoại xuất mà thành nhân được, vì đó tạo hóa thật quảng đại vậy. Nếu không thì Tiên Đạo tuy thịnh, mà Nhân Đạo tất nhỏ bé vậy. Cho nên sau khi thuận sinh ra người, coi trọng cũng như phương pháp nghịch sinh ra Tiên. Vì thế Nhân Nguyên đại đạo này, uyển chuyển tạo thành vạn vật mà không di, bao trùm trời đất mà không lầm lỗi vậy. Chỉ cần người hiểu được Tinh, Khí, Thần này thôi.

Có người hỏi: "Nguyên Thần so với Chân Thần thì như thế nào?"

Đáp: "Nguyên Thần là cái đần đần độn độn. Chân Thần là cái trong trong sáng sáng. Một thì ẩn trong hỗn độn mà không phát sáng, một thì qua nung luyện mà hữu dụng. Nho lấy tĩnh an mà hay suy nghĩa để đắc (tĩnh an năng lự đắc), Thích thì hành thâm Đại Bát Nhã (đại trí tuệ), Đạo lấy cực định (thái định) mà sinh trí tuệ. Chân Thần đó là kiến thức và tri thức vẹn toàn. Cho nên Đồng Tử hãy còn có thể thanh tu, phàm phu tất phải thêm tĩnh luyện, mới có thể mong được Chân Thần của Chí Nhân."

Có người lại hỏi: "Nguyên Tinh so với Chân Tinh thì như thế nào?"

Đáp: "Nguyên Tinh tại nhà ta (ngã gia), Chân Tinh tại nhà nó (bỉ gia). Cái ở nhà ta là Khí hoàn toàn ở Giáng Cung, tích trữ lâu mà sinh Linh Dịch là vậy. Cái ở tại nhà nó, là Khí lớn mạnh ở Hoa Trì, "Ngộ Chân" gọi Thủ Kinh là vậy. Ngày rằm tháng tám, Kim Khí đủ mà sinh Thủy Triều, chính hợp với tin tức thật của hai Phân[31]. Người học biết được Tinh này, hút vào miệng, trong nháy mắt là có phận ở Thiên Tiên, thật không phải là vật phàm vậy."

Có người lại hỏi: "Nguyên Khí so với Chân Khí thì như thế nào?"

[31] Nhị phân chân tín. "Phân" ở đây là phân trong Xuân phân, thu phân, trong 24 tiết khí.

Đáp: "Nguyên Khí là cái mà Đồng Tử đắc được ở trời, mà gọi là cái Khí thành hình, theo năm tháng mà tăng trưởng vậy. Chân Khí thì không phải như vậy. Tổ của Tiên Thiên Nguyên Thủy từ trong Hư Vô sinh ra, cần được khẩu quyết của chân sư, đầu tiên thiết lập Càn Khôn Đỉnh Khí, điều hòa Chân Long, Chân Hổ, kết hợp Chân Âm, Chân Dương. Độ nửa giờ thì kết thành Diên Mẫu. Trong Diên sinh Dương, đó là Chân Khí. Cho nên trời lấy Nguyên Khí mà sinh người vật, mà Đạo lấy Chân Khí mà sinh Tiên sinh Phật. Phương pháp Nhân Nguyên luyện Khí, có cướp đoạt của Thiên Địa tạo hóa, không hề dễ dàng đâu."

Có người nghe Đoàn Dương Tử luận bàn về Nhân Nguyên Luyện Khí đoạt Thiên Địa tạo hóa, bèn hỏi Thiên Nguyên so với Nhân Nguyên thì như thế nào?

Đoàn Dương Tử đáp:

- Ngồi xuống, ta nói cho ngươi. Thiên Mệnh gọi là Tính, Lí là theo Khí xuất, là Thiên Nguyên. Tận Tính để Chí Mệnh, Khí theo Lí xuất, là Nhân Nguyên. Thượng Đức thì vô vi, không nên cầu cái nhỏ, lấy thanh tĩnh làm công vậy, nói là Thiên Nguyên. Hạ Đức thì làm (vi chi), cái dụng của nó không ngừng, là đạo phản hoàn vậy, nói là Nhân Nguyên. Kẻ Thượng Đức, được phần Thiên rất dầy, giống như có thanh tĩnh tu trì. Tất mang Nguyên Khí, Nguyên Thần luyện thành Chí Thanh Chí Hư, hóa thành Chính Đẳng Chính Giác, mà làm tận hết cái Lí của Thiên Nguyên. Là Thiên Nguyên chẳng phải là việc có sẵn của Thượng Đức. Nó lấy Thượng Đức làm Thiên Nguyên, vì vậy cho nên ta không hao tổn, ta gần với Thiên Nguyên.

Kẻ Hạ Đức, được phần Nhân tối đa, cho nên trước đó phải quay về với diệu lí. Tất mang Âm Đan, Dương Đan làm thành một khối, luyện nhập Thái Vô, Thái Hư, mà có thể làm tròn Đạo của Nhân Nguyên. Là Nhân Nguyên chẳng phải là cái thể có sẵn của Hạ Đức. Nó lấy Hạ Đức làm Nhân Nguyên, vì thế mà tự nó có chiếu sáng, cho nên gọi là thuật của Nhân Nguyên. Bản thể của Thượng Đức, Tính Mệnh cùng trao. Diệu dụng của Hạ Đức, Tính Mệnh song toàn. Mà cần lấy Nhất Khí để đào luyện, cho nên người được Nguyên Thủy Chân Nhất Chi Khí mà thành Tiên, là như trời lấy Khí Âm Dương, Ngũ Hành mà làm thành người. Đan đạo vì đoạt tạo hóa của trời đất là đồng với Thiên đạo vậy.

Chương 18
Tinh Khí Thần tái luận

Thể của Thượng Đức thì Tinh Khí Thần đều xưng là Nguyên, vì được phần Thiên rất dầy, mà không cần cầu ở nhà nó (bỉ gia), cho nên nói Thiên Nguyên. Việc của Hạ Đức, Tinh Khí Thần đều tên là Chân, vì được phần Nhân quá nhiều, không thể cầu nó ở nhà ta được (ngã gia), cho nên nói Nhân Nguyên. Nhưng việc hạ thủ Nhân Nguyên đó, cũng có diệu lí của thái Nguyên, cái mật cơ của cầu Nguyên. Là cái cớ lấy Người hoàn Trời vậy, thái Nguyên Tinh mà bổ Nguyên Khí, luyện Nguyên Khí mà dưỡng Nguyên Thần, luyện Nguyên Thần để thành Chân Thần, thì công việc Hậu Thiên xong vậy. Là Chân Thần để sinh Chân Khí, là Chân Khí để cầu Chân Tinh, đoạt Chân Tinh để thành Chân Diên, thì công việc Tiên Thiên xong vậy. Đến lúc được Phản Bản Hoàn Nguyên, Bão Nguyên Thủ Nhất, thì so với công việc Thượng Đức cũng đại tương đồng vậy.

Tu Hạ Đức mà không tạo cảnh Vô Vi, ôm Thượng Đức mà không nghiên cứu cái huyền bí của Vô Vi, đều không thể phục thực Thiên Nguyên, chứng thành Thiên Tiên vậy.

Chương 19
Tính Mệnh thuận nghịch

Cái Lí của Tính Mệnh có Thuận có Nghịch. Tính Mệnh thuận thành được Thiên, lấy một kiêm hai. Tính Mệnh nghịch thành tạo ra người, lấy một hợp thành hai. Lấy một kiêm hai là Khí vốn dựa vào Lí, Khí Lí hợp mà tính mệnh hỗn toàn. Lấy một hợp thành hai, đưa Thủy để diệt Hỏa, Thủy Hỏa giao mà Tính Mệnh trường tồn. Thiên Mệnh gọi là Tính, trong Mệnh có Tính, là "thuận thành". Mạnh Tử lấy hình sắc để nói Thiên Tính, vì cái Mệnh đó thì có hình, tức là có Tính. Lương tri lương năng đều ở nhờ vào hình thể của cái Mệnh đó. Tận Tính để Chí Mệnh, trong Tính tạo Mệnh, là "nghịch thành". Bậc Chí Nhân lấy Thần Hỏa để trồng Mệnh Bảo, vì cái Tính đó là có Thần của nó, tức là có Mệnh. Ở Cảm ở Siêu, đều nhờ vào Thần quang của cái Tính đó làm vậy. Nay mà biết bậc Thượng Đức thì thanh tĩnh, giữ đạo thuận thành đó, mà kết thành Tiên Thai, là trời dựa hoàn toàn vào người vậy. Lại có thể biết kẻ Hạ Đức thì Phản Hoàn, tu đạo nghịch thành của nó, mà kết Thánh Thai, lại tận người mà hợp trời vậy. Người học nên biết nó.

Chương 20
Huyền Quan nhất khiếu

Huyền Quan nhất khiếu sinh ra từ Hư Vô. Không nằm trong bất kể là lục phủ ngũ tạng hay tay chân hình thể.

Nay lấy tên của nó mà nói: Quan này là Huyền Diệu Chi Quan, cho nên nói Huyền Quan. Khiếu này là chỗ Vạn Pháp Quy Nhất, có một không hai, cho nên nói Nhất Khiếu. Lấy một câu này nói là đủ: Đó là Trung vậy. Trung tại giữa Thiên Hạ, không ở giữa Thượng Hạ, vì có chết có sống vậy. Sao nói chết? Lấy Huỳnh Đình, Khí Huyệt, Đan Điền làm cái Trung đó, đều là chết cả. Sao nói sống? Lấy Ngưng Thần Tụ Khí, hiện ra cái Trung đó, nên là sống vậy. Theo cái lí luận về chết đều gọi là Huỳnh Đình, Khí Huyệt, Đan Điền. Theo cái lí luận về sống là tính ra Huyền Quan Nhất Khiếu. Cho nên nói: Sinh ra từ Hư Vô. Chân Cơ lộ hẳn ra. Người nắm được hãy giữ bí mật.

Chương 21
Huyền Quan tái thuyết

Huyền Quan là Linh Quang của Thần Khí Giao Cấu. Mới thấy Huyền Quan, rõ về việc diệt cái vô định[32]. Mới vào Huyền Quan, hoảng hốt không biết dựa vào đâu[33]. Khi Thần Khí đó mới kết hợp, chưa thể kết lại chắc chắn được. Đến lúc được giao bão thuần thục, một lòng không rời, mới biết bên trong Huyền Quan, ta người đều quên, quỷ thần mạc trắc, rời chỗ này thì không thể trốn quỷ Vô Thường, hỗn hỗn độn độn, sừng sững đằng đằng. Trong này huyền diệu, biến hóa vô cùng, không biết đặt tên cho tình trạng này thế nào. Chẳng trách mà tên của nó rất nhiều vì cái mọi người thấy chẳng giống nhau, mà theo các cái thấy đó để đặt chữ, theo cái dụng của các thành tựu để gọi. Bậc Tiên thầy giữ bí mật mà không nói, đều cần xoa đỉnh thụ giới, thì mới truyền thuật. Liền có cái để luận, chẳng qua nói Không là Tâm, Không là Thận mà thôi. Ta nói nó cũng không phải Huỳnh Đình, Khí Huyệt, Đan Điền. Nay nói lại để cho rõ, người hiểu được hãy giữ bí mật.

---

[32] Minh diệt vô định

[33] Thảng hốt vô bằng

Chương 22
Lưỡng khổng huyệt pháp (phép về huyệt hai lỗ)

Đan gia có một huyệt, một huyệt có hai lỗ. Bên trong nó rỗng, mà mở khiếu ở hai đầu mút, cho nên gọi là "两孔穴 Lưỡng khổng huyệt - *Huyệt có hai lỗ*". Thầy có truyền: "口对口，窍对窍 Khẩu đối khẩu, khiếu đối khiếu - *miệng đối diện miệng, lỗ đối diện lỗ*", là cảnh đó vậy. Là chỗ Nhâm Đốc giao hợp, Âm Dương giao hội, Ô Thố qua lại. Một huyệt hai lỗ, bên trong có phép tiến hành, phép này rất huyền bí.

"Tham Đồng" nói: "上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须。Thượng bế tắc xưng Hữu, hạ bế tắc xưng Vô. Vô giả dĩ phụng thượng, thượng hữu Thần Đức cư. Thử lưỡng khổng huyệt pháp, Kim Khí diệc tương tu - *Trên bịt gọi là Hữu, dưới bịt gọi là Vô. Lấy Vô dâng lên trên, trên có Thần Đức ở. Phép về huyệt hai lỗ này là Kim Khí cũng cùng cần*". Những câu nói đó, là nói hết công việc của pháp này. “Thượng Hạ” là thiên địa. “Bế” là ngầm kết hợp. “Hữu Vô” là diệu khiếu. “Xưng” là tên của tình trạng đó. Một trên một dưới đều tàng trong huyệt đó. Như có, như không, tất cả đều tại trong huyệt đó. Đang lúc Trí Hư Thủ Tĩnh, thiên địa ngầm kết hợp, thì có cái “quan kỳ diệu”. Vật diệu hữu này, không thể đặt cái tên nào mà có thể gọi được, cho nên gọi là Hữu. Là cái gọi là "窈冥有精，其中有信者。Yểu minh hữu Tinh, kỳ trung hữu tín giả - *Trong mờ mịt có Tinh, trong Tinh đó có tin tức*" vậy.

Chẳng có gì để “quan kì khiếu” là hư vô chi khiếu vậy, có thể có dáng hình mà không thể tả lại, cho nên gọi là Vô. Cái gọi là “bên trong có vật mà quay về không có vật” vậy. Lấy Vô dâng lên trên, chẳng phải là không có gì đưa (không không hồi phục), mà có Tiên Thiên Chân Diên vậy. Lão Tử gọi là: "无状之状，无象之象。迎之不见其首，随之不见其后。Vô trạng chi trạng, vô tượng chi tượng. Nghênh chi bất kiến kì thủ, tuỳ chi bất kiến kì hậu - *Trạng thái không có hình dạng gì, hình tượng của cái không có hình tượng gì. Đón thì không thấy đầu, theo thì chẳng thấy đuôi*" là vậy. Đan pháp lấy Vô dâng lên trên, tức là mang Vô hoàn Hữu. Cái gọi là Phụng đó, là kính Phụng ai? Là Phụng cho nhau với ai? Thần Đức cung kính nhận, Khí đó tự hoàn, hoàn tức là Phụng, chỉ sợ trên không có Thần Đức thôi. Trên tức là bên trên Huỳnh Đình, Đức là đức Kiêm Nhu. "Khế" gọi là "反者道之验，弱者德之柄。Phản giả đạo chi nghiệm, nhược giả đức chi bính - *Phản là cái hiệu nghiệm của Đạo, yếu nhược là cái cốt của Đức*". Trí Hư thì dụng đạo, cầu Diên thì dụng Đức. Đức hữu vi mà Đạo vô vi, không thể không biết phép này.

Lưỡng khổng là Huyền Tẫn Chi Môn, là chỗ Kim Đan hóa sinh. Người ta ở trong một huyệt hai lỗ, biết tiến hành phép đuổi bắt và hút về (truy nhiếp chi pháp), thì hai cửa đều khai mở. Mà sau thì Kim đến quy về Tính, có thể xưng Hoàn Đan. Cho nên nói: "金气亦相须 Kim Khí diệc tương tu - *Kim Khí cũng cùng cần*" vân vân. “Tương tu” là cùng cần phép truy nhiếp đó.

Chương 23
Huyền Tẫn căn cơ

Kẻ sĩ tu huyền, bất luận là Đại Đan hay Tiểu Đan, đều phải tĩnh dưỡng Cốc Thần, lập căn bản của nó.

Cốc Thần là tên gọi của Tiên Thiên Hư Linh, Nguyên Tính của ta là đó. Dưỡng ở chỗ nào? Còn Huyền Tẫn đây. Thượng Dương nói: "Huyền Tẫn là hai vật, mà dường như không

phải là hai vật này. Sao lại có vạn vật vậy?". Vì Huyền là Thiên. Tẫn là Địa. Ý kiến riêng của ta là quẻ Thủ của Dịch vậy (vì chữ 已 có thể là Kỷ hoặc Dĩ nên câu này cũng có thể hiểu là: Đã gặp quẻ Thủ của Dịch rồi). Có thể biết Huyền Tẫn Nhất Khiếu, thực là nguồn của sinh sinh hóa hóa. Kẻ nhập đạo, có thể không tìm nguồn gốc của sinh hóa này sao? Cái nguồn của sinh hóa này, tức là Huyền Tẫn Chi Khiếu vậy.

Có người dẫn lời Lão Tử nói: "谷神不死，是谓玄牝。Cốc Thần bất tử, thị vị Huyền Tẫn". Như là lấy Cốc Thần làm Huyền Tẫn, tại sao vậy?

Đáp rằng: Dựa vào Hư Vô chi Huyền Tẫn, mà dưỡng Hư Vô chi Cốc Thần, cho nên lấy tên của Cốc Thần đặt cho Huyền Tẫn. Vì đó mà dùng cái nghĩa của tên này vậy. Mà còn có thuyết: "Kim Đan tứ bách tự" nói: "此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神炁穴，内有坎离精。Thử khiếu phi phàm khiếu, Càn Khôn cộng hợp thành. Danh vi Thần Khí Huyệt, nội hữu Khảm Li Tinh - *Khiếu này là không phải là khiếu thường, nó do Càn Khôn cùng kết hợp mà thành. Tên nó là Thần Khí Huyệt, trong nó có Tinh của Khảm Li*", vậy thì Huyền Tẫn không chỉ dưỡng Thần mà còn dưỡng Khí nữa. Nay Thần Khí giao mà Huyền Tẫn hiện, cho nên đương lúc Ngưng Thần Tụ Khí, hai vật giao dung, mới có thể kết thành Càn Khôn Quật. Trong chỗ này có cái dụng của điên đảo, quy tắc thế nào? Từ trên ngưng xuống, là Thần. Lấy cái Tôn Thể của Huyền Thiên, mà làm cái việc khiêm cung của Tẫn Địa (Tẫn Địa chi Ti Cung, Ti Cung = khom lưng = khiêm cung), thì thượng hạ giao thái, Khí Thần hòa hợp.

"Đạo Đức Kinh" nói: "天下之交，天下之牝 Thiên Hạ chi giao, Thiên Hạ chi Tẫn - *Chỗ giao của Thiên Hạ là Tẫn của Thiên Hạ*". Vì ở trong khiếu này, cho nên nói là chỗ giao của Thiên Hạ, trong đó có cái đạo nhu hòa, cho nên nói là Tẫn của Thiên Hạ (Tẫn là mẹ, là giống cái). Nói Tẫn đạo, mà huyền đạo cũng ở trong đó, cho nên nói Huyền Tẫn. Huyền Tẫn là một Càn một Khôn, một Cương, một Nhu. Chẳng thà như thế, thì Thần mạnh Khí mạnh, chẳng đối địch nữa mà thôi xa cách (phản tương địch nhi phản tương li). Cho nên nói lấy Nam dưới Nữ, lấy Thần dưới Khí, điên đảo cùng đủ cả, Âm Dương giao nhau, Thần đó với Khí hội, mà căn cơ lập ở chỗ này. Nếu không thì Thần tự Thần mà Khí tự Khí, Khí tự Khí mà Thần tự Thần. Thần chẳng được Khí, thì không có gì để bổ Thần. Khí không quy Thần, thì không có tác dụng dưỡng Thần. Muốn làm Nguyên Thần trường tại, có thể được nó như thế nào? Hơn nữa Thần trụ ở Giáng Cung, thì Giáng Cung là sân nhà của Bố Chính (Bố Chính chi Minh Đường), tri thức kiến văn đều nhiễu nó, chỉ có ngưng ở Huỳnh Đình, mà sau đó âm thanh bặt cả, niệm lự tiêu trừ, đó cũng chẳng phải là không thanh dưỡng. Cho nên "Ngộ Chân" nói: "要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金室，一颗明珠永不离。Yếu đắc Cốc Thần trường bất tử, tu bằng Huyền Tẫn lập căn cơ. Chân Tinh kí phản hoàng kim thất, nhất lõa minh châu vĩnh bất li - *Muốn được Cốc Thần mà bất tử, cần dựa vào Huyền Tẫn mà lập căn cơ. Chân Tinh đã quay lại Hoàng Kim Thất, thì một viên Minh Châu sẽ không bao giờ rời xa*".

Cốc Thần là Hống Tính Chí Hư Chí Linh (rất hư rất linh). Chân Tinh là Diên Tình Chí Thanh Chí Nộn (rất trong rất non nớt). Căn Cơ là lấy Hống nghênh Diên tạo thành nơi của Kim Đan. Hoàng Kim Thất là Hoàng Phòng. Lấy nó làm chỗ để hoàn Kim, cho nên nói Hoàng Kim Thất. Kim Diên Mộc Hống giao trộn, mới thành một viên Minh Châu. Minh Châu là một viên Kim Đan, to như Thử Châu (hạt châu to như hạt kê). Kim quay về chỗ ban đầu của Tính, mới được gọi là Hoàn Đan. Được một cái là được vĩnh viễn, cho nên nói "Vĩnh bất li" vậy. Thường nói bài thơ này của Tử Dương: "直明千古真诀，先天后天皆宜之。Trực minh thiên cổ chân quyết, tiên thiên hậu thiên giai nghi chi - *Hiểu thẳng bí quyết*

thực sự của thiên cổ, thì Tiên Thiên Hậu Thiên đều hợp cả". Cái ta từng chú giải là Tiên Thiên. Nay lấy Hậu Thiên mà luận, cũng nên trước cầu Huyền Tẫn, mới có thể xây đắp nền móng cho Đan Cơ của nó. Vì Cốc Thần dựa vào đó mà lập, thì Chân Tinh cũng dựa vào đó mà quay về. Lấy Huyền Tẫn dưỡng Cốc Thần, lấy Cốc Thần dưỡng Chân Tinh, Thần đắc Tinh mà bồi nguyên, Tinh đắc Thần mà hóa Khí. "Tham Đồng" nói: "内以养己，安静虚无。Nội dĩ dưỡng Kỷ, an tĩnh hư vô - *Bên trong dựa vào Dưỡng Kỷ, mà an tĩnh vào hư vô*". Lại nói: "性主处内，立置鄞鄂。Tính chủ xử nội, vị trí Ngân Ngạc - *Tính chủ về xử lý bên trong, xếp đặt Ngân Ngạc*". Có thể biết được điểm quan trọng của tu thân, tất tiên dĩ tĩnh dưỡng Cốc Thần tạo căn cơ vậy.

Chương 24
Trung tự trực chỉ (Chỉ thẳng về chữ Trung)

"Đạo Đức Kinh" nói: "多言数穷，不如守中。Đa ngôn sổ cùng, bất như thủ trung - Nói *nhiều cũng không hết được, chẳng thà giữ lấy Trung*". Hiểu được Trung này, tức là Thánh Hiền Tiên Phật chủng tử. Chẳng thế thì chẳng có chỗ mà tu đạo, bước một bước là lạc vào ma đạo.

Trung là gì? Là Huyền Quan vậy. "Tham Đồng" nói: "运移不失中 Vận di bất thất trung - *Chuyển dời mà chẳng mất Trung*", "浮游守规中 Phù du thủ quy trung - *Rong chơi mà vẫn giữ Quy Trung*" đều là chỉ vào đó. Đào Tiên nói: "中非四维上下之中，儒曰喜、怒、哀、乐之未发；道曰念头不动处为玄牝；释曰不思善、不思恶，正凭么时，那个是本来面目，乃是真中也。Trung phi tứ duy thượng hạ chi trung; Nho viết hỉ, nộ, ai, lạc vị phát; Đạo viết niệm đầu bất động xứ vi Huyền Tẫn; Thích nói bất tư thiện, bất tư ác, chính bằng ma thì, na cá thị bản lai diện mục, nãi thị chân trung dã - *Trung không phải là chính giữa của bốn góc và trên dưới; Nho nói là nơi hỉ, nộ, ai, lạc chưa phát; Đạo nói là Huyền Tẫn nơi niệm đầu bất động; Phật nói là không nghĩ thiện, không nghĩ ác, chính dựa vào một lúc, cái đó là bản lai diện mục, nó là Chân Trung vậy*". Cảnh của Trung diệu từ Dưỡng Kỷ Ngưng Thần, nhập thất Hoàn Đan, đến thoát thai Thần hóa, không gì không ở đó. Cho nên kẻ mới nhập Đạo, thì cần biết được cái Trung này, mới có thể tiến bộ được.

Xưa Văn Thủy Thiên Tôn hỏi Thái Thượng về đạo rằng: "修身至要，载在何章？Tu thân chí yếu, tải tại hà chương? - *Điều chí yếu về tu thân, để ở chương nào?*". Thái Thượng đáp: "在于深根固蒂，守中抱一而已。Tại vu thâm căn cố đế, thủ trung bão nhất nhi dĩ - *Là ở việc sâu rễ mà bền gốc, giữ Trung ôm Nhất mà thôi*". Nay liền đem lời đó thử kể ra xem.

Lúc người học mới hạ thủ, cốt cần phải giữ chắc gân cốt, cố chống ma ngủ, ngậm miệng rủ mắt, rời các vọng tưởng, hồi quang phản chiếu vào ba huyệt. Ba huyệt đó là Huỳnh Đình, Khí Hải, Đan Điền. Nhưng tuy phản chiếu vào ba huyệt, lại cần không được giữ ý vào ba huyệt đó, cũng không được hướng ý vào ba huyệt đó. Sau khi Thần an ở trong nó, hơi thở tuỳ theo thiên nhiên, tự nhiên quên hết, bặt vô âm tín. "Kinh" nói: "无欲观其妙 Vô dục quan kì diệu" chính là lúc này. Lúc Trí Hư Thủ Tĩnh, lúc Thần ngưng Khí hợp, chẳng ngờ có một cảnh đột nhiên từ Quy Trung hóa ra, nó lớn đến mức không gì ở ngoài nó được, nó nhỏ đến mức không gì ở trong nó được, là hình tượng Huyền Quan hiện ra vậy. "Kinh" nói: "有欲以观其窍 Hữu dục quan kì khiếu" cũng là lúc này vậy.

Lại xem xét lời "Khế" rằng: "上闭则称有，下闭则称无。Thượng bế tắc xưng Hữu, hạ bế tắc xưng Vô - *Trên bịt gọi là Hữu, dưới bịt gọi là Vô*", trộm nói "Thượng, hạ" hai chữ đó, đều tiềm tàng tại cái Lí của chữ Trung. Âm Dương qua lại ở trong nó, Khảm Li thăng giáng

ở trong nó, kết hợp Thượng Hạ mà nhập vào Trung đó. Cho nên nếu đem Thượng mà bịt ở dưới, thì quản hết các sự vi mật, mà bên trong Thái Hư, Nguyên Khí vận chuyển một mình, cho nên nói Vô, đó cũng là cái ý của "Quán diệu". Đem Hạ lên mà bịt ở trên, thì ẩn tàng mà chưa gặp. Thực là Yểu Minh có Tinh, trong nó có Tín, cho nên gọi là Hữu dục, tồn hết vào trong Huyền Vi. Cho nên Huyền Quan Nhất Khiếu có xưng là Hữu Vô Diệu Khiếu, có xưng là Thượng Hạ Phủ, có tên là Âm Dương Đỉnh, có tên là Thần Khí Huyệt, đều là do nó, đều gồm cả về một cái Trung mà thôi.

Thầy bình phẩm rằng: "学道、学道，先要得妙。不得其妙，难窥其窍，欲窥其窍，还须闻道。Học đạo, học đạo, tiên yếu đắc diệu. Bất đắc kỳ diệu, nan khuy kỳ khiếu, dục khuy kỳ khiếu, hoàn tu văn đạo - *Học đạo, học đạo, trước cần được diệu. Không được diệu này, khó thấy khiếu đó, muốn thấy khiếu đó, lại nên nghe đạo*". Ta với Đoàn Dương, nhàn xem mà cười.

Chương 24
Dược vật trực trần

Dược vật là thế nào? Thượng Dương nói: "此药自物中来故也。Thử dược tự vật trung lai cố dã - *Dược này là do trong vật tới*". Dược có Tiểu Dược, Đại Dược, Đạo chia ra Tiên Thiên, Hậu Thiên. Hậu Thiên thì Tiểu Dược, kết Đan dùng nó. Tiên Thiên thì Đại Dược, Hoàn Đan dùng nó. Hậu Thiên thì vô hình vô chất mà thực Hữu, Tiên Thiên thì có thể có dụng mà thực Vô. Hậu Thiên Chân Diên thì bỏ Quý giữ Nhâm, trong Âm tàng Dương, lấy Vô sinh Hữu. "Ngộ Chân" nói: "三元八卦岂离壬？Tam nguyên bát quái khỉ li Nhâm - *Tam nguyên bát quái há rời Nhâm?*". Tam Nguyên là Tam Nguyên Tinh, Khí, Thần. Nhâm là do Thiên Nhất sinh ra, ở trước con (cư tử chi tiên), là ban đầu của Nhất Dương. Vì Nhâm Quý đều ở Khảm Bắc, Thủy thuộc Âm, nên Nhâm Thủy là Dương trong Âm, Quý Thủy là Âm trong Âm. Lại nữa, Nhâm Quý là Can, Hợi Tý là Chi, muốn cầu Chân Diên, tất lấy Thiên Can làm chuẩn, Địa Chi là tiếp theo, lấy trời trước đất. Tóm lại, Nhâm chỉ là cái nghĩa tối sơ, lúc ban đầu của vô tư vô lự, là trước của động mà vẫn tĩnh.

Giờ Tý là lúc hữu tri hữu giác, là lúc tĩnh hướng động. Quý Âm thì không dùng, mà Hợi chưa thoát Âm, nên cũng không dùng. Phép cầu Tiểu Dược, là tại lúc này. Tiên Thiên là không phải vậy, sản tại Khôn, trồng tại Càn, lấy Hữu sinh Vô, lấy ta cầu nó (dĩ ngã cầu bỉ). Vì Càn Kim nhập Khôn, nên nói là Kim trong Khôn. Khôn đầy mà thành Khảm, nên nói Kim trong Thủy. Khảm ở phương Bắc, Đoài ở phương Tây làm láng giềng, cho nên có thể ở nhờ Đoài vậy. Không cầu ở Càn, mà gieo hạt vào phương Càn. Không cầu ở Khôn, mà hàm Nguyên ở phương Khôn. Không cầu ở Khảm, Khảm tuy có Dương, còn tàng ở Thủy, chưa lộ cái cơ của Khí. Cầu thẳng vào Đoài, Diên trung sản Dương, Kim đó đã hiện. Rõ ràng mùng ba âm, trăng hiện ở phương Canh. Cho nên lấy Khảm Thủy làm nguồn, lấy Đoài Kim làm Dược Vật, không phải thực có Càn Khôn Khảm Đoài trong thân ta.

Chẳng qua là lấy Hữu sinh Vô, lấy Ta cầu Nó thôi. Ta vận một điểm Âm Hỏa Chi Tinh, trồng trong nhà nó, bèn sinh Dương trong Diên. Dương Khí đã động, thái thủ nó về, lại trồng tại trong Phôi Thai Cung của nhà ta, mà thành Chân Nhân. "Ngộ Chân" nói: "依他坤位生成体，种在乾家交感宫 Y tha Khôn vị sinh thành thể, chủng tại Càn gia Giao Cảm Cung - *Nhờ vào vị trí Khôn của nó mà sinh thành thể, trồng tại Giao Cảm Cung của Càn gia*" là vậy. Việc trồng của "trồng tại Càn" là mới gieo hạt. Việc trồng của "trồng tại Càn gia" là dưỡng dục vậy. Hai ông Thôi và Trương sống lại, sẽ thấy lời ta giải thích là đương nhiên. Trồng Diên thì được Diên, cơ đó là như vậy. Chỉ là phép trồng Diên đó, cần tại trước

sau của Đinh và Nhâm, mà sau đó được cái hiệu nghiệm của việc thay Chấn Đoài mà làm vậy (Chấn Đoài đại hành chi hiệu).

Khẩu quyết của thầy ta, toàn được biết tại đó. Cái cơ chân thực của Nội Ngoại Nhị Dược, nay đã lộ thẳng. Hiểu được lời ta, thì tam sinh hữu hạnh, đừng coi thường nó.

Chương 26
Diên Hống đích biện (biện luận về Diên Hống)

Thần trong Tâm nói Hống Tính, Tinh trong Tâm nói Hống Dịch. Thu Hống Tính về Huỳnh Đình, ngưng Hống Dịch ở Tử Phủ, nó là Long Hống, là nói Chân Hống, nó gọi là Nội Đan, nó tên là Âm Đan, xưng là nửa cân con của Hậu Thiên (Hậu Thiên bán cân Tử).

Khí trong thân nói Diên Tinh, Tinh trong Thân gọi Diên Hoa. Xét Diên Tinh ở Khảm Cung. Thái Diên Hoa ở Đoài Hộ, nó là Hổ Diên, Chân Diên, Ngoại Đan, Dương Đan, nó là tám lạng mẹ của Tiên Thiên (Tiên Thiên bát lượng Mẫu).

Chương 27
Đỉnh Khí trực thuyết (nói thẳng về Đỉnh Khí)

Đan pháp lấy Càn Khôn làm Đỉnh Khí, lấy Khảm Li làm Dược Vật. Thủ Khảm Điền Li, thì Kim mới hoàn. Vì hình của Khôn có sáu đoạn (bát quái, ba vạch đứt), thể của nó vốn Hư. Địa thế là trong Cực Âm, có Nhất Dương Lai Phục. Hình của Càn có ba nét liền, thể của nó đều thực, Thiên thế là Dương đầy bên trong, có một Âm mới sinh. Giữa trời đất, cái Thực (đầy) thì không thể chứa vật, mà cái Hư (trống không) thì có thể thu vào. Cho nên nhờ cái Hư của Khôn mà tàng cái Thực đó, mà lấy cái thực của Càn bỏ vào trong Hư.

Công pháp như vậy, lại cần biết sự chuyển di của Kim, mới có thể phân biệt độ già non của Dược. Vì từ Tiên Thiên Càn Kim, mà ẩn cư vào Khôn vị, lúc này Âm trung hàm Dương, tuy là trong Khảm có một hào Dương, mà đáy nước giấu hình, kín đáo mà chưa lộ. Đợi đến lúc Kim trong Thủy hiện ra, như là trăng mọc ở Tây Đoài, mới là Kim có thể dùng được. Mà thái trong khoảng khắc có tín hiệu[34], lúc này chính là lúc có Khí mà vô chất. Thủ ở Đoài, do đó mà thủ ở Khảm. Sản ở Đoài, do vậy mà sản ở Khôn. Nếu không phải là Tinh Quang của Càn Phụ, thì không thể sản được Đại Dược đó. Để nó làm chủ, ta chuyển làm khách. Muốn nó nổi lên, thì ta lại chìm xuống. Khách chủ chìm nổi, đều tác dụng ở trong Đỉnh, sau đó biết thiết lập Đỉnh Khí, cái diệu là tại không đó.

Đào chân nhân nói: "鼎器之中，本来无物。二七之期，感触乾父精光，而阳气始动。乾鼎中，亦本来无物。采取之时，吸受坤母阳铅，而金丹始凝。皆是劈空造作出来。其曰鼎器者，不过假此以作盛物之器也。Đỉnh Khí chi trung, bản lai vô vật. Nhị thất chi kỳ, cảm xúc Càn phụ tinh quang, nhi dương khí thủy động. Càn Đỉnh trung, diệc bản lai vô vật. Thái thủ chi thời, hấp thụ Khôn mẫu Dương Diên, nhi Kim Đan thủy ngưng. Giai thị tích không tạo tác xuất lai. Kỳ viết Đỉnh Khí giả, bất quá giả thử dĩ tác thành vật chi khí dã - *Trong Đỉnh Khí, vốn là không có vật. Kỳ hạn mười bốn ngày, cảm xúc Tinh Quang của Càn Phụ, mà Dương Khí mới động. Trong Càn Đỉnh, cũng vốn là không có vật. Lúc thái thủ, hấp thụ Dương Diên của Khôn Mẫu mà Kim Đan mới ngưng. Đều là phá không mà tạo ra. Cái nói là Đỉnh Khí chẳng qua là giả như cái thứ để chứa vật*". Lời này tối diệu, cố mà hiểu nó.

[34] thái dĩ nhất phù chi khoảnh

Chương 28
Càn Khôn Li Khảm

Tiên Thiên là Càn Khôn, Hậu Thiên là Khảm Li. Nhưng Tiên Thiên có Càn Khôn, cũng có cả Khảm Li. Hậu Thiên có Khảm Li, lại cũng có Càn Khôn. Sao lại như vậy?

Tiên Thiên là Càn Khôn, tức là Đồng Chân Nguyên Dương chưa bị phá, trong thì Càn Tượng đầy đủ mà Dương vững chắc, ngoài thì Khôn Tượng đầy đủ mà Âm vững chắc, cho nên gọi là Tiên Thiên Càn Khôn vậy. Hậu Thiên là Khảm Li, tuổi trung niên Nguyên Dương đã chạy mất, Khôn ôm Càn Dương mà thành Khảm, Càn bao Khôn Âm mà thành Li, cho nên tên là Hậu Thiên Khảm Li vậy.

Tiên Thiên có Càn Khôn, cũng có cả Khảm Li, vì lấy Càn Khôn làm Đỉnh Khí, lấy Khảm Li làm Dược vật vậy. Hậu Thiên có Khảm Li, lại cũng có Càn Khôn, vì lấy Khảm Li làm diệu dụng, lấy Càn Khôn làm bản thể vậy. Lại có người đã biết: vật của Hậu Thiên Luyện Kỷ được gọi là Tiên Thiên Khảm Li, nói là Thủ Khảm Điền Li, thành được Ngọc Dịch Hoàn Đan. Vật của Tiên Thiên Hoàn Nguyên, cũng tên Tiên Thiên Khảm Li, nói là Thủ Khảm Hóa Li, sinh được Kim Dịch Hoàn Đan. Thủ Khảm Tiên Thiên và Thủ Khảm của Hậu Thiên đều tên là Tiên Thiên, chỉ có khác nhau là "đến nhà nó" và "trồng ở nhà ta".

Ta chốt lại: Tiên Thiên Càn Khôn tức là Thiên Nguyên Dược Vật, còn Hậu Thiên Khảm Li là Nhân Nguyên Dược Vật. Đồng Tử gặp thầy được bí quyết, tọa thủ Càn Khôn mà thành đạo. Đến khi lạc vào Hậu Thiên, thì Càn Khôn lại tên là Đỉnh Khỉ vậy.

Chương 29
Thái luyện diệu dụng (diệu dụng của thái luyện)

Thái luyện là thái Dương Diên nhà nó, luyện Khí của Tử Châu nhà ta. Dương Diên là Địa Phách, lấy nó tàng vào trong Chí Âm của bên ngoài, cho nên nói Địa Phách. Lúc Luyện Kỷ mà được nó, thì có thể lấy nó chế Hống Tính của ta, mà để nó thành Sa. "Ngộ Chân" nói: "但将地魄擒砂汞 Đãn tương Địa Phách cầm Sa Hống - *Chỉ mang Địa Phách cầm Sa Hống*", chỉ cần người biết thái biết luyện thôi. Nói thái là thế nào? Thái là lấy không thái mà thái. Nói luyện là thế nào? Luyện là lấy không luyện mà luyện.

Cái gì là "không thái mà thái"? Long nhàn Hổ tĩnh, giữa như con mái đừng như con trống (thủ thư bất hùng - Đạo Đức Kinh). Gặp trăng tháng mười một âm[35], Khí đó bắt đầu bay lên, Thần liền theo cái sự bay lên đó mà nhập vào trong Đỉnh, nhân tiện dẫn tới, cho nên gọi là "không thái mà thái". Cái gì gọi là "không luyện mà luyện"? Ngươi tại nhà ta, là Dược là Hỏa, trộn vào nhau lâu, Âm đó tự hóa. Dương liền nhân đó mà lớn mạnh, tích tại trong Lư, tự nhiên vận hóa, cho nên nói "không luyện mà luyện". Nhưng trong nó cần phải ngưng Thần mà chờ, mới có thể thái nó. Điều tức để giữ, mới có thể luyện nó. Tinh hóa thành Khí hết, trong bụng xung đầy, mà Nội Đan có thể kết vậy.

[35] Kiến tí chi nguyệt - kiến Tí ở đây nói đến việc chuôi sao trỏ vào cung Tí = tháng Tí = tháng 11 âm, lại thêm chữ Nguyệt nên có thể hiểu là trăng tháng 11 âm, hoặc chỉ là tháng 11 âm thôi.

Chương 30
Hà xa tế chỉ (Ý nghĩa tinh tế của Hà Xa)

Hà Xa là ý chủ yếu của đắc Dược mà vận hành, không phải là phép tồn tưởng để vận chuyển. Là Tí Ngọ tiến thoái, Âm Dương hợp bế, trong ngoài thăng giáng, Hỏa Hậu tự nhiên của Thiên Địa vậy.

Từ lúc Trúc Cơ đến nay, sau khi Kim Đỉnh sung túc, điều Nội Tức, ngưng Nội Thần. Thần Tức dựa vào nhau, Phong Hỏa giao hợp, đột nhiên mà mầm Linh nảy sinh, Khí cơ sinh động, ta liền khởi Hà Xa mà luyện nó, để nó tự hạ xuống rồi đi ra sau, theo Đốc Mạch tiến lên, nghịch lưu Thiên Cốc, mà quay lại Trung Cung, đó là việc đắc Dược đang tiến hành. Tiếc là sau này không được chân truyền, phần lớn nhầm vào tồn tưởng để vận chuyển, chả có gì qua lại, ích lợi gì đâu? Chỉ do ít người diệu ngộ, Cổ Tiên sư khó nói.

Nay ta thử nói về nó xem: Cái diệu đó là ở việc Ý thủ bên trong, Thần ngự bên ngoài. Nhưng nói như vậy thì người ngờ vực nhao nhao. Vì lấy Chân Thần là Chân Ý, thì làm sao phân thân ra hai chỗ? Chủ ở trong lại chủ cả ở ngoài, sao có thể một thứ làm hai việc? Việc nghi ngờ đó là tất nhiên. Nhưng biết Thần thủ nội đình, chỉ quý ngưng, mà không quý vận, vì vận thì phải dụng ý. Cái diệu của Chu Thiên, ngoài thì vận nhẹ nhàng, trong thì vất vả, cho nên tất phải lấy Ý để làm việc quản lý bên trong. So nó với người, thân ngồi trước đèn thì bóng hiện trên tường, thân động thì ảnh cũng động. Lời nói phát ra trong phòng mà âm thanh ra đến ngoài tường, lời ra thì tiếng cũng ra vậy. Ý giống như là thân với lời nói của Thần. Thần giống như là bóng với tiếng của Ý. Không có chuyện chẳng thấy nhau, chẳng nghe nhau đâu. Cho nên lấy ý trù liệu bên trong đó, mà Thần của nó tự vận ra bên ngoài, là hai mà là một, vận bên trong tức vận bên ngoài, không cần quản chặt nó, mà tự nhiên cả hai cùng biết.

Quy tắc thế nào? Chân Ý ở trong, điều khiển Hô Hấp, lấy trong ứng ngoài, do đó mà biết bên trong có. Nhưng mà Chân Ý lưu hành, xuyên quan quá đỉnh đầu, lại mờ mở ảo ảo cùng biết. Là Thần à? Là Ý à? Thần này lại là Ý này à? Ngũ Chân Nhân nói: "有两相知之微意 Hữu lưỡng tương tri chi vi ý - *Có cái ý tinh tế về hai cái biết nhau*" là vì điều đó. Ta không biết Thần với Ý lấy gì để hóa thể phân thân, cũng không biết Thần với Ý lấy gì để trong ngoài phối hợp, tức là lấy cái "không biết" làm cái "biết thực" mà thôi. Ta chỉ hạ Ý của ta mà điều hòa bên trong ta, chỗ này thì Khí động, chỗ đó thì Khí thăng. Chỗ này Phong thì hành, chỗ đó thì Phong đi. Chỗ này là Ý, chỗ đó là Thần. Là Thần là Ý, phân mà chẳng phân. Chỉ biết giữ bên trong để quản lý việc nhà, ngự bên ngoài mà lên Thiên Môn, không biết vì cái gì mà có cái ý tinh vi về hai cái cùng biết.

Huyền sao, huyền sao, Phiếm Tiên đi bè chơi Ngân Hán, triều Bích Lạc, quay về Huỳnh Đình, cơ quan thông suốt thì Thần lưu, cực kỳ sung sướng. Ngày ngày tuần hoàn, sáng sáng qua lại, Khí xung bách tiết, rửa sạch Tam Cung, thì cái Dược mà được đó mới không đến nỗi thành nhàn tản vô dụng, mà Chân Khí ngày càng nhiều. Ôi! Người đời mê muội bỏ ý Hà Xa, vận chuyển vất vả mà uổng phí công. Không nắm được lời chân truyền rõ ràng, mặc dù ngươi đến mọi nơi mà phỏng tìm thấy được.

Chương 31
Chân Tâm luận

Đạo Kim Đan quý ở việc được Chân Thần, Chân Khí, Chân Tinh, rồi sau có thể thành tạo hóa. Nhưng nếu không dùng Chân Tâm đó thì không thể đắc Chân Tinh, Chân Khí, Chân

Thần đó được. Chân Tâm là thời điểm trước lúc Thức Niệm chưa khởi, lúc Nhân Dục chưa giao, lúc chưa nhiễm mầm của Âm Khí.

Diệu đạo của tu thân, toàn ở việc hạ thủ trong lúc định tĩnh. Người học Luyện Kỷ chưa thuần, chỉ có bước công phu đó mới có thể được việc. Binh gia gọi là lúc xuất kỳ bất ý, công kỳ vô bị vậy. Đương lúc Tâm Địa cùng thanh (trong lành), ta liền bế tắc Tam Bảo, ngưng Thần điều Tức. Suy nghĩ bên trong không xuất ra, suy nghĩ bên ngoài không nhập vào[36]. Lúc này dục niệm chưa phát, có công phu liền hiệu nghiệm. Nhân lúc Thức Thần chưa làm việc, mà có thể gặp Chân Thần vậy. Nhân lúc Trọc Thanh chưa nhiễu, mà có thể dưỡng Chân Khí vậy. Nhân lúc Dâm Tinh chưa gieo vãi, mà có thể chờ Chân Tinh vậy. Một lòng chuyên chú, đến nơi cực hư mà dốc lòng thủ Tĩnh[37], cùng có thể nhận thức được Huyền Quan vậy. Đó là ý nghĩa số một của Tính Mệnh Song Tu. Cái dụng của Chân Tâm, há chẳng diệu sao?

Nếu đợi đến lúc có ý niệm về sự vật giao tiếp, ta người xã giao, cười nói ăn uống, xúc động tâm cơ, rồi mới theo đó mà khắc chế thì nội tâm phù động, tạp niệm đã sinh, ta ngưng lại mà lập tức ngưng được, thì thật mừng thay. Nếu như dừng được rồi mà lại xuất hiện lại, tan rồi lại đến, càng đuổi càng nhiều, như gặp phải cường địch, nhắm mắt mà tạo thành cuộc chiến người và trời, ta từ đáy lòng an ủi vì đã thành một trường thối nát, tâm đã bại rồi. Có thể làm gì được?

Đại khái lúc mới xây nền, không so được với người đã lãnh đạm trần duyên hoặc người đối cảnh vong tình. Kẻ đột nhiên ngộ hư không thì vốn gọi là bậc Thượng Trí. Dần ngộ mà Liễu Tính cũng không thể là kẻ hạ lưu được. Người học chỉ tìm Chân Tâm mà hạ thủ, tuy Luyện Kỷ chưa đến, cũng có thể tìm kiếm cái tĩnh để mà nhập môn, tóm lại là cần gặp mà không để mất. Chân Tâm đó, hoặc tại rạng sáng, hoặc tại buổi tối, hoặc tan vào trong 12 giờ, tự lĩnh hội nó thì có thể tự lấy nó được.

Như cái nói đó, tên nó như là mới, mà thật không mới, nó có cái tiện lợi cho người mới học, cũng dung thông mà không trái lại với Đan kinh xưa. Nếu như theo đó mà dần tạo ra nó, giờ giờ thủ cái Chân đó, ngày ngày ôm cái Chân đó, thì không giờ phút nào mà không gặp cái Chân đó. Theo đó dần dần mà thành bất biến, lâu dần thuần tĩnh, thì song song tiến hành thêm công phu Luyện Kỷ, không phải là càng hơn sao? Vậy thì lúc Tâm địa cùng trong sáng, chính là bài học tốt, thời gian tốt, cảnh giới tốt của một phái, mong người lấy câu một khắc ngàn vàng trân trọng mà xem xét.

Chương 32
Tâm Thần trực thuyết (nói thẳng về Tâm và Thần)
(trong thiên này bao gồm cả lời về phương pháp điều tức)

Tâm là chủ nhân của toàn thân, Thần là Thượng Dược của Tam Phẩm. Chỉ có Tâm với Thần, là hai mà là một, không thể không bàn được.

Lão Quân nói: "夫人神好清，而心扰之。人心好静，而欲牵之。故常遣其欲，而心自静。澄其心，而神自清 Phù nhân thần hiếu thanh, nhi tâm nhiễu chi. Nhân tâm hiếu tĩnh, nhi dục khiên chi. Cố thường khiển kỳ dục, nhi tâm tự tĩnh. Trừng kỳ tâm, nhi thần tự thanh - *Nhân Thần thích trong (thanh), mà Tâm thì nhiễu nó. Nhân Tâm thích tĩnh, mà dục lôi kéo nó. Cho nên thường bỏ cái dục đó đi, mà Tâm tự tĩnh. Lắng cái Tâm đó, mà Thần tự trong*

[36] Nội tưởng bất xuất, ngoại tưởng bất nhập
[37] Trí hư cực thủ tĩnh đốc

(thanh)". Lục Tiềm Hư nói: "调息之法，自调心始。凝神之法，自调息始。Điều tức chi pháp, tự điều tâm thủy. Ngưng Thần chi pháp, tự điều tức thủy - *Phương pháp điều tức là bắt đầu từ điều tâm. Phương pháp ngưng thần là bắt đầu từ điều tức*".

Đó là cái thang lên trời của Thánh Hiền Tiên Phật, để chúng ta nhập vào con đường Đức. Kẻ hạ thủ học đạo, tất nên nhiếp niệm quy tĩnh, đi, đứng, ngồi, nằm đều tại Xoang Tử Lý, thì mới có thể dốc lòng Thủ Tĩnh được. Vì có Niệm thì thành Vọng Tâm, Vô Niệm thì thành Chân Tâm, người có thể thường ngày thu niệm quay về cái chỗ dừng niệm (kỳ sở chỉ) lại được, mới có thể lúc lâm thời thì chuyên tâm, mà vững chắc cái căn cơ nhập định.

Thánh nhân nói: "知止而后有定，定而后能静 Tri chỉ nhi hậu hữu định, định nhi hậu năng tĩnh - *Biết dừng thì sau đó có thể định, có định thì sau có thể tĩnh*" là vậy. Tâm mà Tĩnh thì hơi thở cũng dễ điều hòa. Tâm càng tinh tế, thì hơi thở càng nhẹ. Tức điều thì Thần quy, liền sau lại an Thần đó, ngưng vào trong Khí Huyệt. Tâm đó mà lại nói Thần. Vì sao vậy? Vì Tâm tại Giáng Cung, động lấy việc nhiễu nó mà thành niệm, tĩnh lấy việc thu nó mà thành Tâm. Bèn tĩnh Tâm mà quay về Thần Thất, thì thành Thần. Thần là Vô Tư Vô Lự, Vô Vi Chi Trung Vô Bất Vi (trong cái không làm gì mà không gì không làm), Vô Dụng Chi Trung Tàng Đại Dụng (trong cái vô dụng ẩn chứa cái dụng lớn), cái đó gọi là Đại Dược của Tam Phẩm vậy. Trong lúc Ngưng Thần, cần nhất là phải cùng hơi thở dựa vào nhau, chớ lấy Thần đuổi hơi thở (trục Tức), chớ lấy Thần vận hơi thở (vận Tức). Đuổi hơi thở thì Thần tán, vận hơi thở thì Thần dao động. Chỉ cần các hơi thở lay động, thuận theo tự nhiên, tùy theo tự nhiên, Thần đó càng cảm thấy thì càng ngưng lại. Đợi đến khi tĩnh cực mà động, là Thần đắc được Khí cơ. Là Khí lúc Hồng Mông mới phá, tịch nhiên bất động, cảm mà bèn thông. Kẻ tu đạo, mới như là có triển vọng (hữu vi) vậy.

Chương 33
Thần Tức diệu dụng (diệu dụng của Thần và hơi thở)

Thần là Hỏa. Hơi thở là Phong. Muốn biết huyền cơ của Phong Hỏa, cần đem Thần Tức bố trí chỉnh đốn. Thần quý ở chỗ âm thầm hàm quang, hơi thở dựa vào Chân Khí liên miên. Nhưng an Thần đó mà không đuổi hơi thở. Cứ như trong Lư tụ Hỏa, dùng ống bễ hút gió, Phong tự quạt mà Hỏa thêm hồng, Hỏa càng hồng thì Kim tự hóa. Có thể thấy là Phong đến trợ Hỏa, tịnh không phải là Hỏa đuổi theo Phong. Nhưng bên trong còn có cơ khiếu, muốn khiến Khí của ống bễ chuyên chắc mà thổi, tất để ống gió sát vào Lư[38], để nó theo sự lên xuống bên trong mà đi có mức độ[39], mới có thể kích khởi lửa trong Lư, mà màu lửa càng xanh. Người học ngưng Thần tụ Khí, tức là lấy Hỏa nung Kim, hơi thở hướng trong Khảm mà thổi, tức thì lại dẫn ống sát vào Lư mà trợ cái thế Phong truy Hỏa. Trong Lư, Hỏa phát, Dương Quang bừng bừng. Lúc này Thần tức là Khí, Khí tức là Dược. Giống như lửa luyện sắt thành đỏ, sắt đỏ cũng cháy. Quỳnh Quản ông có nói: "火即药、药即火 Hỏa tức Dược, Dược tức Hỏa - Hỏa là Dược, Dược là Hỏa" là như vậy. Hỏa Dược cùng hòa vào nhau, Kim Đan bèn lập. Nếu để hơi thở không thổi bên trong, thì uổng phí nhằm vào hầu và mũi mà sắp đặt, tức là ống chẳng sát vào Lư vậy. Không đáng cười sao?

[38] Phong quản bức lư
[39] Tha tòng tiêu tức trung độ khứ

Chương 34
Thần Tức tái luận

Tức tĩnh thì Thần quy, phương pháp ngưng Thần, chắc chắn là nhờ điều Tức. Thần định thì Tức trụ, phương pháp điều Tức, cũng nhờ vào ngưng Thần vậy. Vì tồn Thần trong Hư thì Nội Tức mới có. Để Tức luyến Thần mà trụ, Thần theo Tức mà ở lại. Thần Tức đều yên, như còn như mất, không còn biết có Thần là vì hơi thở, có hơi thở là nhờ Thần. Gió được lửa thì quạt, lửa được gió quạt mà cháy sáng. Cùng giữ cùng kéo, không còn biết có gió là vì lửa cháy, có lửa là vì gió thổi. Công phu thuần rồi, thực không thể lấy văn tự để hình dung được.

Chương 35
Khí Tức diệu dụng (diệu dụng của Khí và hơi thở)

Đào Nguyên Quân nói: "我与诸君说端的，命蒂从来在真息。Ngã dữ chư quân thuyết đoan đích, mệnh đế tòng lai tại chân tức - *Ta vì chư quân mà nói rõ, gốc của mệnh là theo Chân Tức*", lấy Chân Tức làm Mệnh Đế, là như thế nào? Vì chúng ta lấy Hô Hấp Hậu Thiên phối với Hô Hấp Tiên Thiên, mà Tiên Thiên Hô Hấp mới là Chân Khí trong Thân, bị hơi thở dẫn động, qua lại dài lâu. Lúc này là hơi thở động sao? Là Khí động sao? Hơi thở động thì Khí cũng động, hai cái đó không thật rõ ràng. Trong hơi thở có Khí, cho nên nói Chân Tức là mờ mịt. Trong Khí có hơi thở, cho nên nói Chân Tức là Thác Thược. Chân Tức động thì Chân Khí sinh, Chân Khí đến thì Mệnh Đế sinh. Gốc của phục Mệnh, nguồn của dưỡng Mệnh, bảo bối để hộ Mệnh, thật sự tại Chân Tức mà thôi.

Chương 36
Thần Ý diệu dụng (diệu dụng của Thần và Ý)

Thần quý ở việc ngưng, "Khế" có nói: "安静虚无，内照形躯 An tĩnh hư vô, nội chiếu hình khu - *An tĩnh trong hư vô, nội chiếu thân thể*" là vậy. Thần không phải là Ý, vì thế mà nói: "内照玄关，必用真意 Nội chiếu Huyền Quan, tất dụng Chân Ý - *Muốn nội chiếu Huyền Quan, tất phải dùng Chân Ý*" là vậy. Ta nghe Xung Hư nói: "真意者，虚无中之正觉。Chân Ý giả, hư vô trung chi chính giác - *Chân Ý là chính giác trong hư vô*". Tiềm Hư nói: "灌注上下，必以元神斡运乎其间。Quán chú thượng hạ, tất dĩ Nguyên Thần oát vận hồ kỳ gian - *Muốn tưới rót trên dưới tất phải lấy Nguyên Thần xoay chuyển trong đó*". Cái xoay chuyển của Nguyên Thần, tức là chính giác của Nguyên Thần. Không được nói Nguyên Thần là Chân Ý vậy. Tự có cái khác nhau về Thể và Dụng. Vì yểu minh vô vi, trong tĩnh chủ vận là Thần. Theo sự khoan dung mà nhã nhặn lịch sự[40], lí sự không loạn là Ý. Cho nên Thần là Đan Quân, Ý là Đan Sứ. Thần với Ý, thực có cái phân biệt về thể và dụng. Đã phân thể dụng thì là hai vật. Có cái dụng là do cái thể, cho nên lại có thể coi là một vật.

Nhưng có người nói: muốn bồi đắp Chân Ý, nên dưỡng Nguyên Khí. Chân Ý theo tĩnh cực mà sinh, mới có thể thành diệu dụng cho ta. Đạo có nói thường tĩnh thường ứng, Nho có nói an mà sau có thể lự, Thích có nói định trung sinh tuệ vậy.

[40] Tòng dung đại nhã

Chương 37
Thần Ý tái luận

Lúc mới buông rèm ngồi thiền[41], Thần Ý lại không nhất thiết phải phân chia. Cho đến lúc động tĩnh giao tác, thì Thần Ý phân ở chỗ này. Có lúc đương lấy Thần thủ Trung Cung, nếu như mà ngươi lấy Ý để thay cho, thì không thể được. Giống như lúc trí hư, lúc thủ tĩnh, lúc quan kỳ phục, là đương lúc vào Lư vậy. Có lúc đương lấy Ý thủ Trung Cung, nếu như mà ngươi lại muốn lấy Thần mang đi, thì không thể được. Giống như lúc cầm Diên, lúc chế Hống, lúc chưởng Thiên Cương, là lúc làm việc môi giới kết hợp vậy.

Vì sao vậy? Vì Thần thì Vô Vi, mà Ý thì Hữu Vi. Thần thì Vô Vi Vô Bất Vi[42], mà Ý thì Hữu Vi Hữu Dĩ Vi[43]. Thần là Thần của Ý, Ý lấy Thần làm Chân Nguyên, mà Thần chủ về Tĩnh. Ý là Ý của Thần, Thần lấy Ý làm Chính Giác, mà Ý thì hay động. Muốn dưỡng Nguyên Thần, cần lấy Vô Niệm làm chủ, sau đó có thể Vô Vi Vô Bất Vi. Thượng Dương chú "Tham Đồng" nói: "真人潜深渊，无念以应之。浮游守规中，无念以使之。呼吸相含育，无念以致之。三姓既会合，无念以入之。Chân nhân tiềm thâm uyên, vô niệm dĩ ứng chi. Phù du thủ quy trung, vô niệm dĩ sử chi. Hô hấp tương hàm dục, vô niệm dĩ trí chi. Tam Tính ký hội hợp, vô niệm dĩ nhập chi - *Bậc Chân Nhân thì ẩn nơi vực sâu, là ứng với Vô Niệm vậy. Muốn rong chơi mà giữ Quy Trung, lấy Vô Niệm mà khiến nó vậy. Muốn Hô Hấp nuôi dưỡng lẫn nhau, lấy Vô Niệm mà làm ra nó vậy. Ba họ (ba họ là Tinh Khí Thần chăng) đã hội hợp, lấy Vô Niệm mà nhập vào nó*". Cái dụng của Vô Niệm, còn không phải ở đó sao. Muốn động Chân Ý, cần lấy Luyện Kỷ làm đầu, rồi sau có thể Hữu Vi Hữu Dĩ Vi. "Tựu chính thiên" của Tiềm Hư nói: "炼己求铅，以己迎之。收火入鼎，以己送之。烹炼沐浴，以己守之。温养脱胎，以己成之。Luyện Kỷ cầu Diên, dĩ Kỷ nghênh chi. Thu Hỏa nhập Đỉnh, dĩ Kỷ tống chi. Phanh luyện mộc dục, dĩ Kỷ thủ chi. Ôn dưỡng phôi thai, dĩ Kỷ thành chi - *Luyện Kỷ để cầu Diên thì tự mình đón nó. Thu Hỏa vào Đỉnh, thì tự ta đưa nó đi. Nấu luyện tắm rửa, thì tự ta giữ nó. Ôn dưỡng phôi thai, thì tự ta hoàn thành nó*". Cái diệu của Kỷ Thổ chẳng phải ở đó sao.

Ôi Thần, ôi Ý, xuyên thẳng từ đầu đến cuối của Kim Đan, một chút cũng không thể rời nó vậy. Ngoài ra còn có chỗ diệu dụng, tất cả là tại người học tự tìm hiểu, ta đặc biệt lập ra các thuyết để mở đầu thôi.

Chương 38
Cộng tranh bất hủ chi luận (Luận về việc cùng tranh cái bất hủ)

Người xưa có câu: "太上立德，次立功，次立言。Thái thượng lập đức, thứ lập công, thứ lập ngôn - *Trên hết là xây dựng cái Đức, sau đó mới lập công, rồi mới đên việc nói ra*" ba cái đó đều bất hủ. Giữ cho Thần không hủ nát là Đạo vậy. Vì ba cái đó cũng bất hủ, nên lấy nó để trợ giúp cho Đạo. Cái Đức nhân từ là Thể của Đạo, cái Đức khiêm nhu là Dụng của Đạo. Cái công phu ích lợi là thể của Đạo, cái công phu tu dưỡng là dụng của Đạo. Đến lúc nói ra thì ghi lại công đức của Đạo mà tải cái văn của Đạo. Cho nên hay cùng tranh cái bất hủ. Nay, hủ thì là Phàm, bất hủ thì là Thánh.

Sở dĩ người hay tranh cái bất hủ là vì không có gì để tranh, mà cũng vì có cái để tranh. Không có tranh thì để thân ở sau mà lại được lên trước, nhu cái Ý mà khắc được Cương. Có

[41] Thùy liêm đả tọa = buông rèm ngồi thiền = hơi rủ mắt ngồi thiền
[42] Không làm mà không gì không làm
[43] Có làm mà coi là có làm

cái tranh thì nam tử tranh mày râu, trượng phu tranh khí cốt, anh hùng tranh quả cảm, hào kiệt tranh mãnh liệt. Không cùng người tranh nhất thời, mà tranh suốt vạn cổ. Khổng Tử nói: "当仁不让于师。Đương nhân bất nhượng vu sư - *Vì lòng nhân thì không nhường thầy*". Thầy chính sợ ngươi không thể tranh, uổng công tự suy sụp thành vô dũng. Nho xưa nói: "平旦之气，清夜之神，直与圣贤无异，人能即此而充之，虽孔颜不逊也。Bình đán chi khí, thanh dạ chi thần, trực dữ thánh hiền vô dị, nhân năng tức thử nhi sung chi, tuy Tử Nhan bất tốn dã - *Khí lúc rạng sáng, Thần lúc đêm trong lành, trực tiếp không khác với Thánh Hiền, người hay tiếp xúc với những cái đó mà làm càng nhiều, thì tuy là Khổng Tử Nhan Hồi ta cũng chẳng nhường*". Thích Thừa nói: "能仁寂默，何异释伽？般若行深，何殊自在？Năng nhân tịch mặc, hà dị thích gia? Bát nhã hành thâm, hà thù tự tại? - *Hay âm thầm làm điều nhân, khác gì Thích Ca? Làm sâu sắc Bát Nhã, khác gì tự tại?*". Đạo thư nói: "瞿昙不从地涌，钟吕岂自天来？Cù Đàm bất tòng địa dũng, Chung Lã khỉ tự thiên lai? - *Phật đâu phải từ đất hiện ra, Tiên đâu phải từ trời xuống*" đó đều lấy Đạo mà tranh, mà không cần nhường người đi trước. Chí sĩ hãy cố lên! Ngàn Chân vạn Thánh, nguyên chẳng sợ người cùng tranh về Đạo đâu.

Chương 39

Công thành danh toại thân thoái luận

"Đạo Đức Kinh" nói: "功成名遂身退，天之道。Công thành danh toại thân thoái, thiên chi đạo - *Công thành danh toại thì thoái ẩn, đó là đạo của trời*". Ta coi đạo của trời là đạo của người, cũng tức là đạo tu thân vậy. Trời lấy sinh thành sướng toại làm công danh, mà làm việc nuôi lớn vạn vật, đạo trời thoái đi ở chỗ này, tàng thân vào mùa đông. Đó là đạo trời vậy. Người lấy tận trung làm công danh, công thành thì dũng cảm thoái ẩn, danh toại thì thân tàng, bậc anh hùng vì vậy mà theo Xích Tùng Tử rong chơi vậy[44]. Lại có lấy toàn hiếu làm công danh, trí và thể dưỡng nhau là công của nó vậy. Họ hàng cùng xưng là nó có tên tuổi vậy. Cha mẹ trăm tuổi, việc người đã xong, thoái thân bảo mệnh, đó là đạo của người vậy. Đan sĩ lấy trí hư thủ tĩnh làm "vô công chi công"[45], mờ mờ mịt mịt làm "vô danh chi danh"[46], cho đến khi Phản Hoàn công thành, Thánh Thai danh toại, thoái thân Tổ Khiếu, ôm Nhất hoàn Hư, đó là đạo tu Đan. Hiểu Đức mà theo tình[47], người hiểu hãy suy nghĩ.

Chương 40

Tiên Phật đồng tu thuyết

Tính Mệnh song tu, ý chính đó vốn là để thành Tiên, tạo Phật, thành Thánh. Có người nói Phật tu Tính, Tiên tu Mệnh, Nho trị thế, phân làm các nhà riêng rẽ, là vì chẳng chịu nghiên cứu sâu sắc tông chỉ của họ.

Ta chốt lại: Phật trọng Tính, mà trong đó thực có *giáo ngoại biệt truyền*[48]. Không phải là không có Mệnh, đặc biệt kín đáo nói mà thôi. Cái trọng Tính công thì muốn người theo Tính mà lập Mệnh, mới để phần Tính phát huy rộng rãi, chiếu thập phương mà không có giới hạn. Tiên trọng Mệnh, mà trong nó có *giáo nội chân truyền*[49]. Không phải là không nói Tính, đặc biệt hạn chế nói mà thôi. Kẻ trọng Mệnh, vì muốn người theo Mệnh liễu Tính, hay khiến gốc Mệnh vĩnh viễn vững chắc, qua vạn kiếp mà vô cùng vô tận. Nếu khiến công

---

[44] Cái này có lẽ nói Trương Lương theo Hoàng Thạch Công
[45] Công phu của không công
[46] Tên cho vô danh
[47] Thông đức loại tình
[48] Truyền riêng ngoài giáo điển
[49] Chỉ chân truyền trong giáo

phu Tính viên mãn, mà ngoài không tu lập Mệnh, thì Chân Tính khó giữ, cuối cùng thuộc trống không vắng lặng, thì sao có thể pháp khắp sa giới được?

Nếu khiến Mệnh công chu đáo, mà bên trong không tu tận Tính, thì Chân Mệnh tuy thủ mà uổng giữ sắc thân, sao có thể thần thông tam giới được? Chỉ Phật mới có *giáo ngoại biệt truyền*, thì theo Tính để lập Mệnh, ở miền cực lạc hay gặp không gian sáng sủa. Chỉ Tiên mới có *giáo nội chân truyền*, thì tận Mệnh để liễu Tính, ở Đại La Thiên hay gặp siêu thoát. Là Tiên, là Phật, là Thánh, là Song Tu chẳng phải là Đơn Tu vậy. Cho nên Thích Ca đến lúc Thiền định thì có cái hiệu nghiệm xuyên suốt Đỉnh Đầu đến chân. Ca Diếp nói chân thật nghĩa mà có chuyện lạ về đảo lại cây sát can[50]. Thử nghĩa xem ý đó nói gì? Lã Tổ nói: "单修性兮不修命，此是修行第一病。Đơn tu Tính hề bất tu Mệnh, thử thị tu hành đệ nhất bệnh - *Chỉ tu Tính mà không tu Mệnh, đó là đệ nhất bệnh của tu hành*". Tử Dương nói: "饶君了悟真如性，不免抛身却入身。何如更兼修大药，顿超无漏作真人。Nhiễu quân liễu ngộ chân như Tính, bất miễn phao thân khước nhập thân. Hà như cánh kiêm tu đại dược, đốn siêu vô lậu tác chân nhân - *Dầu ngươi liễu ngộ Chân Như tính, không tránh được chuyện bỏ thân đi lại nhập vào thân. Không bằng lại kiêm tu Đại Dược, lập tức vượt lên không để rò rỉ mà tạo Chân Nhân*". Sơ lược đưa ra một góc, có thể loại suy vậy.

Cho đến hành thâm Bát Nhã, ngũ uẩn giai không. Đan chín đại hoàn, mười năm diện bích. Sáu mươi tuổi thì tai nghe thuận, bẩy mươi tuổi thì tòng tâm. Mà sau Tính Mệnh cùng liễu, cùng lên Không Siêu Chi Cảnh, mà Tiên, Phật, Thánh đều thành vậy. Cho nên tổ đầu tiên là Đạt Ma có bài ca liễu đạo thế này: "三家法一般，莫作两样看。性命要双修，乾坤不朽烂。Tam gia pháp nhất ban, mạc tác lưỡng dạng khán. Tính Mệnh yếu song tu, Càn Khôn bất hủ lạn - *Phép của ba nhà thực là một, đừng xem là hai vậy. Tính Mệnh cần cùng tu, thì Càn Khôn mới không hư nát*". Người cần gì phải cãi nhau phải trái?

Lại có người nói: Tam giáo liền với nhau, mà đều không hay biết. Biết điều này tất không vướng vào mâu thuẫn. Chỉ tìm hết trong các đạo đó, thì đều quy về đạo. Nay giả sử đặt ra một chủ nhân của đại đạo ở đó, vì tam giáo mà thuyết pháp rằng: Tam giáo là ba cột trụ của đạo ta. Phân thì thành ba, hợp lại thì thành một. Đạo thì không thể phân chia, nên không biến hóa, đạo không thể hợp, nên không bao gồm tông phái. Là cái cớ lấy ba trụ cột làm các cực. Thích đạo nói Tính ngầm nói Mệnh, Tiên đạo truyền Mệnh ngầm truyền Tính. Nho đạo thì lấy việc gánh vác thế pháp làm trọng.

Lời về Tính khó được nghe, lời về Mệnh cũng hiếm, mà lại song song cả Tính Mệnh mà âm thầm tu. Khiến cho hậu duệ của Tam gia, tự tạo Tổ phái, phân thành các môn riêng. Vén trời chấn đất, khiến thị phi sinh ra, làm ra bao nhiêu là cảnh giới. Phật công kích Đạo, thì biến từ không có ra nhiều diệu tưởng kỳ lạ. Đạo công kích Phật thì cẩn thận chỉ rõ ra những suy nghĩ về Thần. Nho công kích Phật với Đạo, thì lật sóng làm ra bao nhiêu áng văn chương, để lại bao điều ngây ngô ngốc nghếch. Mà há có biết đều là Đạo phân ra. Đạo đã phân làm ba, trong đó há không có cái bất đồng do việc lưu truyền các chi phái sao? Tà Chính không cùng loại? Làm sao mà không nghĩ về gốc của nó, mà nói về cái ngọn của nó vậy.

Nay lấy Tính kiêm Mệnh làm thành một phái, lấy Mệnh kiêm Tính làm thành một phái, trộn lộn Tính Mệnh vào một phái. Ba phái đó đều là Đạo phái vậy. Đến lúc hoàn vô, là một thôi. Kệ viết: Thổi tắt đèn sáng trò trẻ nhỏ, ai hay việc đó tại người nhà. Lời ta nếu có công kích ai đó, lại là phi hoa điểm đẹp thân ngươi mà thôi.

[50] Sát can = cây cột cờ trước sân chùa, chữ Sát là ngôi chùa Phật giáo. Đây là một công án của thiền môn

PHỤ LỤC A

TAM XA BÍ CHỈ

Độc giả nên biết

1/ Tác giả cuốn sách này là Lý Hàm Hư, người đời gọi là người sáng lập Tây phái. Ý chính trong sách, tuy không ngoài phạm vi của "Tham đồng", "Ngộ chân", nhưng đã tự thành một phái, ắt phải có chỗ đặc biệt, mà viết thành đan kinh có những lời chưa từng được nói. Người học nên phân biệt kĩ.

2/ Vì người học công phu có trước sau, trình độ có nông sâu, cho nên mới sáng tác ba kiện hà xa để giảng giải. Kiện hà xa thứ nhất, là chỉ đoạn công phu thứ nhất. Kiện hà xa thứ hai, chỉ đoạn công phu thứ hai. Kiện hà xa thứ ba, chỉ đoạn công phu thứ ba. Còn con đường vận chuyển Hà xa, chỉ có một đường, chẳng hề có nhánh rẽ. Chớ lầm tưởng Hà xa có ba đường.

3/ Trong văn của Tam kiện hà xa, không tránh khỏi việc hình dung thái quá, dẫn đến thí dụ cũng không tương xứng. Độc giả chớ nên chấp nê vào mặt chữ mà dẫn tới làm sai học thuyết.

4/ Cách thi hành "Thu tâm pháp" trong Phụ lục, tương đối thiết yếu. Nếu cố gắng tham ngộ kĩ càng tất sẽ thu được ích lợi.

5/ Bên trong câu chữ của Đạo tình thi, cũng ngẫu nhiên có diệu nghĩa ẩn tàng bên trong. Độc giả nếu có thể từ đây mà suy ra, cũng rất tốt.

6/ Cuốn sách này là bản sao đã lâu, được lưu truyền cho tới nay, cũng được hơn 80 năm, chưa từng khắc bản lưu hành. Ngoại trừ ba thiên "Hà xa", những thiên như "Thu tâm pháp" cho tới "Đạo tình thi ca", tại bản sao gốc chưa lập thêm tên riêng, lại không dựa vào danh nghĩa của "Tam xa bí chỉ" để sắp xếp theo thứ tự, vậy là chưa thỏa đáng. Để tiện cho độc giả, nay phân biệt thành hai loại Tiêu đề và Phụ lục, coi trọng như nhau mà chỉnh lí một lượt.

7/ Các tác phẩm đan kinh của người xưa, hoặc để tìm người bảo vệ bên ngoài, hoặc để biểu thị nhập môn, vốn chẳng có tính chất phổ độ, cũng chẳng làm để truyền thế. Vậy chẳng cần người người liễu giải, cũng để phòng người người có khả năng liễu giải. Liền đó dùng ẩn ngữ cùng từ khác nghĩa, tầng tầng lớp lớp. Duyệt giả mù tịt, chẳng biết nói đến điều gì. Thậm chí, ý tại đây mà lời lại ở chỗ khác, chân tướng thường thường giấu giếm. Người học đạo không ai là không than Đan kinh khó đọc, chính là lý do này.

8/ Đọc sách này mà không thể liễu giải, nên cầu trong "Đạo Khiếu đàm". Đọc "Đạo Khiếu đàm" mà không thể lĩnh ngộ, thì nên tham khảo "Tam Phong toàn tập", vì nó có thể giúp độc giả tường minh.

Trung Hoa dân quốc, năm 26, tháng 5,
Trần Anh Ninh ở Hoán Giang viết ở Hỗ (Thượng Hải)

LÝ HÀM HƯ CHÂN NHÂN TIỂU TRUYỆN

Chân nhân người Tứ Xuyên, phủ Gia Định, huyện Lạc Sơn, Lý Gia Hà, Trường Ất Sơn. Sanh vào giờ Dần, sáng mùng 4, tháng 8 năm Bính Dần niên hiệu Gia Khánh. Sanh thời, mẫu thân nằm mộng thấy một đạo nhân, ôm bọc Kim thư bước vào cửa, tỉnh dậy thì hạ sinh chân nhân.

Anh em ba người, thì thầy là thứ hai. Lúc thơ ấu thông minh đĩnh ngộ, gần 20 tuổi đã nhập học ở ấp làng. Giỏi đàn, thích uống rượu làm thơ. Năm 24, gặp Lữ Tổ nhưng không biết. Sau đó, mắc chứng bệnh thương huyết, nên vâng lời mẫu thân tới huyện Nga Mi dưỡng bệnh, và gặp tiên sinh Trịnh Phác Sơn.

Tiên sinh là người thời Khang Hy, là cao đệ của Tôn Chân nhân húy Giáo Loan. Cùng ngụ ở đó trị bệnh, có nói: “Kim thạch thảo mộc chỉ có thể trị phần ngọn. Trị gốc, phải dùng diệu dược của bản thân, mới có thể chắc chắn được”. Nghe xong, như chợt tỉnh cơn mê, tức thì dập đầu quy y. Tiên sinh bèn truyền khẩu quyết, dặn rằng: “Đại kiếp sắp đến. Con nên dốc lòng tu luyện để cứu đời, trên còn có Tổ sư mới thực là thầy”.

Sau đó, thầy tới núi Nga Mi, gặp Lữ tổ Phong tổ ở thiền viện. Thầy sơ danh là Nguyên Thực, tự là Bình Tuyền. Lữ tổ đổi tên thành Tây Nguyệt, tự Hàm Hư, một chữ Đoàn Dương. Được mật truyền khẩu quyết. Tiềm tu vài năm, kim đan đã thành. Ba thầy lại tới, dặn dò cấp tốc viết sách cứu thế. Phụng mệnh ba thầy, mà viết "Thái thượng thập tam kinh chú giải", "Đại động lão tiên kinh phát minh". Tiếp đó chú “Vô căn thụ”, tên là "Đạo ngôn thập ngũ chủng". Lại cũng viết "Thủ thân thiết yếu". Với Niên phổ, Thánh tích, Đan kinh, các sách cứu thế của Lữ tổ thì san đính lại, thành tên: "Hải sơn kỳ ngộ". Soạn tập Phong tổ toàn thư, lấy tên "Tam Phong toàn tập". Tự viết có "Cửu tầng luyện tâm", "Văn chung kinh", "Hậu thiên xuyến thuật", đều được khắc bản phát hành. Cũng có thêm "Viên kiệu nội thiên", "Tam xa bí chỉ", "Đạo khiếu đàm", ba quyển này đều chưa từng khắc bản phát hành.

Vào tháng một, năm Bính Thìn, niên hiệu Hàm Phong, Sơn (tên người viết) đến phòng tại Trường Ất Sơn, được nhìn từ dung, giống như người mới 30. Sau khi từ biệt, ngày mùng 8 tháng 5 giờ Dần năm đó, thầy thăng cử, mùi hương lạ tràn đầy không trung trong bảy ngày liền. Giờ Mão hôm đó, tiên dung hiện tại giếng tự phun. Sau khi phi thăng, hiển tích thật nhiều không thể kể hết.

Thầy sinh hai con trai, trưởng thì nghiệp nho, thứ thì làm nông. Con lớn sinh được ba con trai, trưởng 11 tuổi thông minh nhân hiếu. Mọi người ai ai cũng đều thán phục thầy.

Môn nhân thì vô số, mà thành đại đan, chỉ có mỗi Chu Đạo Xương ở Giang Tây, đắc ngọc dịch hoàn đan được vài người.

Sơn đức bạc duyên mỏng, theo hầu thầy chưa lâu, chỉ lược thuật những gì mắt thấy tai nghe như vậy.

Đệ tử Xảo Dương Lý Đạo Sơn kính thuật
tại huyện Kiến Ninh ở Phúc Kiến.

TAM XA BÍ CHỈ

Tam xa chính là tam kiện hà xa. Kiện thứ nhất vận khí, tức Tiểu Chu thiên Tý Ngọ vận Hỏa. Kiện thứ hai vận tinh, tức Ngọc Dịch hà xa, vận thủy ôn dưỡng. Kiện thứ ba tinh khí cùng vận, tức Đại Chu thiên vận Tiên Thiên Kim Hống, Thất Phản Hoàn Đan, Cửu Hoàn Đại Đan vậy. Tam xa đó đều lấy Chân Thần Chân Ý xoay chuyển ở trong. Người có khả năng thấu hiểu chân bí của tam xa, thì Tinh Khí Thần tam phẩm viên toàn, Thiên, Địa, Nhân tam tiên thành tựu.

I/ KIỆN HÀ XA THỨ NHẤT

Công phu vận khí, là để khai quan trúc cơ, đắc dược kết đan. Thứ tự bên trong, đầu tiên phải từ trong hư không mà hàm dưỡng chân tức. Thu tâm, điều tức, bế mục tồn thần. Tịnh rồi lại tịnh, thanh rồi lại thanh. Hết thảy đều phải buông lơi, toàn thể phải đều như mất. Hỗn hỗn độn độn, yểu yểu minh minh. Công phu đạt đến đó, giống như trời vào mùa đông, vạn vật đều trở về với căn gốc. Giống như ngày vào đêm, tự nhiên chậm chậm, mọi hơi thở đều trở lại Tâm. Đây chính là lúc vô tri vô thức. Ai hiểu rõ ranh giới của vô tri, vô thức, mới có được Nhất Dương lai phục. Giống như đang mùa đông mà chuyển sang mùa xuân, như đêm tối chuyển sang rạng đông. Bỗng nhiên kinh động, không có khói mà hình như có khói, không có khí mà hình như có khí, qua Hạ Đan Điền mà bốc tới Tâm khuyết, khiến cho người như đang trong mộng vừa chợt tỉnh (sơ tỉnh). Thời điểm này gọi là Hoạt Tý thời. Nhanh chóng khởi kiện hà xa thứ nhất, chọn nó mà vận hành, chậm rãi thì khí vô hình biến thành khí hữu hình.

Khí đó, tên gọi Nhâm Diên, tên Hậu Thiên, cũng là Dương Hỏa, nên viết: Tý thời Tiến Dương Hỏa. Làm thế nào để Tiến Dương Hỏa? Người học nắm chắc lấy trạng thái sơ tỉnh chi tâm, đất dốc nhô cao thêm, chuyển quá hạ thước kiều, tức là vị trí trước Thiên Cương. Thề nguyện không truyền chân quyết. Chuyển tới Vĩ Lư, thủ giữ chắc không loạn. Trong nháy mắt, chân khí ôn ôn, từ hai lỗ ở đầu nhọn xương Vĩ Lư, thấu qua eo lưng, bốc đến Ngọc Chẩm, chui vào Nê Hoàn. Cổ tiên rằng: "夹脊双关透顶门，修行路径此为尊。Giáp tích song quan thấu đỉnh môn. Tu hành lộ kính thử vi tôn – *Giáp Tích hai đường lên đỉnh đầu, đường tắt tu hành nên ghi nhớ*" là để chỉ điều này.

Người ngốc nghếch không biết vận khí, dùng lưỡi ngóc vòm họng, để lấy cam lồ. Chao ôi! Thật buồn cười thay mà cũng thật đáng thương thay, đúng là chẳng được thầy chỉ dạy cho cái lầm lẫn đó. Nên biết đạo vận khí, chỉ có thể dẫn khí nhập hầu. Huỳnh Đình kinh viết: "服食玄气以长生Phục thực huyền khí dĩ trường sinh - *Ăn uống Huyền Khí để trường sinh*" là do khí Dương Hỏa đó vốn sắc màu đen tuyền, nên có tên là Huyền Khí vậy. Phương pháp phục thực, cần phải có khẩu quyết, thì mới có khả năng đưa vào khí quản (chắc là phần ống mà khí vào phổi). Không thì nó chạy lạc vào thực hầu (chắc là phần ống để đưa thức ăn xuống dạ dày) mất, thì dựa vào đâu mà đắc đan cơ? Nên đưa dương khí đó tống xuống khí hầu, cho tới Huyền Ưng, mới hóa thành nước Cam Lồ. Huỳnh Đình viết: "Huyền Ưng khí quản thụ tinh phù" là như vậy. Huyền Ưng tên là Huyền Ung 玄雍, cũng gọi là Huyền Ung 玄壅, người xưa nói rằng khí của người chỉ đến đó là tắc. Người thường không biết lẽ huyền diệu, khí tới Nê Hoàn, lại tưởng nó hóa thần thủy, giống như uống trà vậy. Ta sợ khí quản chẳng còn một giọt nước, khiến ngươi ho khan mà không dừng vậy.

Thủy đó, là vật hữu hình, làm sao có thể nhập vào khí quản?

Huỳnh Đình kinh viết: "出清入玄二气焕，子若遇之升天汉。Xuất thanh nhập huyền nhị khí hoán，tử nhược ngộ chi thăng thiên hán". Là nói Thanh Khí xuất từ Đan Điền, Huyền Khí nhập vào Huyền Ưng, hai khí chuyển hoán. Khí hóa thành thủy, tẩy rửa Tâm cung, lạc vào trong Hư Vô Khiếu. Làm ra thứ Thủy quý báu này thật nhiều, chính là trúc cơ.

Trúc cơ đã lâu, tích lũy đã nhiều, đến một thời điểm nào đó, ngồi tĩnh tọa bình thường. Bỗng nhiên trong đan điền xuất hiện một vật, có tiếng vang như phong lôi vọng, sáng như tinh điện, đó là thành Tiên Thiên dược trong Hậu Thiên. Ngay lập tức, theo hà xa thứ nhất mà vận nó, tới Nê Hoàn, bắt đầu hóa thành chất lỏng, nuốt lấy nó, là mới đắc Ngọc Dịch Đan. Đó là bắt đầu Đắc Dược Kết Đan vậy. Công phu về sau, cần liên miên bất tuyệt để sâu rễ bền gốc. Muốn đạt đến điều huyền diệu của dưỡng đan, xin mời xem tiếp kiến giải dưới đây.

II/ KIỆN HÀ XA THỨ HAI

Công phu vận tinh là Rút Khảm Diên để chế Ly Hống, luyện tính mình (Kỷ Tính) vậy. Trước đó vận khí lâu ngày, đã được tiểu dược, đã kết được đan. Về sau, miên miên nội tức, thiên nhiên tự tại, cố thủ đan điền. Buổi sớm mỗi ngày đều phải thanh tọa, thanh ngọa, Đan ấy, giống như một khối bông tròn mềm mại, thăng lên Tâm phủ. Cần phải thu về hư không, mờ mịt vô hình, mới không tẩu thất.

Quyết viết: "神返身中气自还Thần phản thân trung, khí tự hoàn – *Thần quay về thân thì Khí tự về*" chính là lúc này. Ngày ngày ôm ấp khối Đan đó, rồi đột nhiên trong đan điền như xuân thủy mới sinh, mênh mông sóng sánh. Ngay lập tức phải giữ nội tức tự nhiên vừa luyện lại vừa nấu (phanh luyện), tới khi thủy ấy đột ngột hóa thành nhiệt khí, theo hai bên hông mà chảy xuống Dũng Tuyền. Cần nhớ, thần phải tới hai gót chân, cho chân tức thuận theo đến đó, ấy gọi là "Chân nhân chi tức dĩ chủng" (Hơi thở của chân nhân tới gót chân). Khoảnh khắc này, Dũng Tuyền định tịnh, Tâm sắp trở lại Vĩ Lư, bèn lặng lẽ chờ. Chợt thấy một vật tiến tới Vĩ Lư, tựa khối bông, tựa bánh bao, tựa khối khí, ngưng đọng khó đi. Kế đó cốt yếu là điều đình nội tức (dừng nội tức), chuyên tâm một lòng, mãnh phanh cấp luyện. Rồi một dòng nước nóng, thấu xuất Vĩ Lư, từ từ vượt qua eo lưng, cuồn cuộn thẳng tiến Nê Hoàn.

Mới gọi là Hoàng Hà chảy ngược, là Tào Khê nghịch lưu. Các Hà xa đó, Đại Động Kinh nói: "勒精卫泥丸 Lặc tinh vệ Nê Hoàn - *Nén tinh để bảo vệ Nê Hoàn*". Lữ tổ rằng: "搬精入上宫Bàn tinh nhập thượng cung - *Dời tinh vào thượng cung*", không đồng với vận khí.

Trong Nê hoàn cung lúc này tiếng nước (thủy thanh) như sấm động, lâu rồi dừng hẳn, Thần đã nhập vào trong thân. Chờ trong khoảnh khắc, rồi lấy lưỡi nối lên vòm họng (thượng ngạc), mũi nén khí, hai hàm khép lại, hai tay chống xuống sạp (tức là tay chống xuống chỗ ngồi), đầu ngẩng lên đối diện hư không, đợi chút thí Kim Dịch đầy lưỡi, trong mũi nén khí, không được thở ra. Khi ấy, kêu lên một tiếng, mà chảy vào khí quản, giáng hạ các bậc Thập Nhị Trùng Lâu. Thần thủy tưới vào Hoa Trì.

Cái Hoa Trì này, nhiều người chẳng biết. Hoặc gọi "Thiệt Thai hạ", hoặc gọi "Hạ Đan Điền", tất thảy đều chẳng đúng. Hoa Trì đó, nằm giữa hai vú của người, tên là "Thượng Khí Hải", cách Huyền Ưng một tầng. Bạch Ngọc Thiềm nói: "华池正在气海内Hoa Trì chính tại Khí Hải nội – *Hoa Trì chí ở trong Khí Hải*" là như vậy.

Nước đầy Hoa Trì, để nó chảy mà không níu giữ. Chảy tới Giáng Cung, tâm địa trong mát, chảy tới Huỳnh Đình, tâm hỏa cực định. Đó là Rút Diên để chế Hống, dắt Hổ (khiên Hổ) giáng Long. Hai quẻ Ký Vị, chảy khắp chẳng dừng, ấy là Ngọc Dịch Luyện Kỷ.

Nhưng Ngọc Dịch đó, không phải lúc nào cũng có, nên tăng thêm công phu vận khí lúc trước. Vận nó một vài lần, sẽ có một lần được Ngọc Dịch.

Cứ như vậy cho tới khi Ngọc Dịch luôn luôn có, thì Huỳnh Trung Thông Lý, da thịt mềm mại, tâm thái an dật, tính và thể sáng láng (tính thể quang minh). Đối cảnh vong tình, tại dục

xuất dục, tùy duyên độ nhật, tại trần ly trần, chân ý bền vững, mũi kiếm bền sắc. Tròn quay quay, sáng rực rỡ, sắc đo đỏ, tiếng leng keng, đấy là lúc Luyện Kỉ thuần thục.

Muốn xem Tam xa công phu luận giảng, xin mời xem tiếp phần sau.

III/ KIỆN HÀ XA THỨ BA

Vận tiên thiên tinh khí, đan gia gọi là Hống nghênh Diên nhập, Tình trở lại Tính, cũng là Thất Phản Hoàn Đan vậy. Trước tiên phải Luyện Kỉ thuần thục, Hống tính thông linh, tiến thoái tự nhiên, thư hùng ứng biến. Công phu đến đó, thì có thể tiến hành Phản hoàn đại sự, Thất Phản Hoàn Đan. Đầu tiên phải mang Hống Tính mà đã thành Nội đan vào phòng tĩnh tọa (nhập thất tọa viên), mang Nội đan đó tàng giữ trong Không Động.

Trên như Càn (thượng biên như Càn), dưới như Khôn (hạ biên như Khôn), Tính biên thuộc Hữu, Mệnh biên thuộc Vô. Đầu tiên cần từ Hữu vào Vô, sau đó từ Vô sinh Hữu. Trông như Càn Tinh gieo vào Khôn Mẫu, Khôn là Thực Phúc mà thành Khảm. Khôn Tinh cảm tự Càn Phụ, Càn là Hư Tâm mà thành Li. Càn Khôn đã phô bày, gọi là Đỉnh Khí (tức là có Vô Diệu Khiếu). Công dụng của Khảm Li (Li Khảm nhị dụng) nhờ đó mà hiện hình.

Bắt đầu từ Hữu vào Vô, tịch tịch tịnh tịnh, Tâm mất Thần tồn (Tâm tử Thần tồn). Được một chút, Thức Thần của ta hóa thành vật để dọa và mê hoặc ta, để thử thách Nội Thần. Lại cũng có Chư Thiên Ma Tướng kéo tới, hóa thành người tốt hoặc người ác, cũng để thử thách Nội Thần. Ta cứ bất động, Nguyên Thần hoàn toàn nhiên.

Đến một thời điểm, có một luồng khí Dương phát sinh. Ví như ở dưới Khôn Âm, Nhất Dương Lai Phục. Ta tức thời liền nhả một Âm của Càn Cung mà nghênh đón nó (Thận Khí bốc lên, Tâm Dịch giáng xuống, thuận theo tự nhiên – Thận Khí thượng thăng, Tâm Dịch hạ giáng, bản hồ tự nhiên). Gọi là: Dĩ Hống Nghênh Diên, cũng gọi là Đại Khảm Ly Giao, còn gọi là Nội Ngoại Âm Dương Tiêu Tức (tức là Nội Ngoại Âm Dương thông được với nhau). Đã thông, ấy là mệnh Thái Ất Thần Nữ bạn với Khâu Lan Giả (Khâu Lan – Hoa Lan ở gò đất?), nâng xuất Thư Kiếm, chọn nó mà thủ, lập thành căn bản của Đan (Đan Bản), đó tức là Thất Phản Hoàn Đan.

Đan bản đã lập, Thần Khí dung hòa, là do Nhất Dương dần đổi thành Đoài, Khảm Nam biến thành Đoài Nữ. (Canh Phương Nguyệt, Tây Giang Nguyệt, Nga Mi Nguyệt đều chỉ lúc này).

Vì hai chữ Đoài Nữ, mà đan gia gọi là Thủ Kinh, Thiên Quý (Vì những cái đó chỉ nghe nói mà thôi. Người ngốc nghếch chẳng biết mà cứ nhắm mắt tu luyện. Chưa gặp được chân sư mà đã dám luyện sao?). Đan sĩ hái lấy Thủ Kinh đó, gọi là "Nhiếp Tình Quy Tính".

5.048 ngày vào lúc Hoàng đạo, cũng như ngày 15 trăng sáng (Rằm), Kim Thủy đầy đủ (Kim Thủy viên mãn). Trong thân lúc đó toàn là Tiên Thiên Tinh Khí, ngùn ngụt mạnh mẽ. Đến lúc đó, nhanh chóng khởi Đại Hà Xa, vận lên Nê hoàn. Sau một lúc sẽ có Mỹ Dịch, rơi vào cuống lưỡi, to như quả trứng gà hay quả nho, không thơm không ngọt, mà là một thứ ngọt thơm rất lạ, đó là Cửu Hoàn Kim Dịch Đại Đan.

Đạo nhân nuốt Kim Dịch đó, rồi mới gọi là Diên nhảy vào Hống, Kim trộn với Mộc, Hậu Thiên trở lại Tiên Thiên, Anh Nhi hội Xá Nữ. Anh, Xá tương phùng, sớm chiều hàm dưỡng, lâu rồi nhìn rõ tạng phủ, trong ngoài sáng láng, chính giữa có Nhất Chân, giống hệt như ta, đó là Anh, Xá lại sinh Anh Nhi. Được Anh Nhi rồi thì nên lặng yên mà điều dưỡng, khắc khắc chăm sóc nhẹ nhàng, theo Linh Cốc chuyển dần lên Thiên Cốc, sau rồi xuất thần nhập hóa, cao hội quần tiên.

PHỤ LỤC B
THU TÂM PHÁP

I/ THU TÂM PHÁP ĐỀ TỪ

Nói thẳng ra về Thu Tâm pháp, Thượng Thiên vui mừng không khiển trách. Cuối năm cần mẫn điều khiển Hà Xa, Tâm thì siêng năng mà thực thư thái. Đêm qua phi thần vào chầu Thượng Chân, được phong làm Thiện Giáo Đại Chân Nhân. Nói công việc 400 năm tiếp theo đây của ta, có 3 lần du hí ở hồng trần. Hoài bão những ý độc đắc về Kim Đan, đã cùng quần tiên nói những điều bí ẩn. Tỉnh giậy liền phát lòng từ bi, liền tay viết ra Lang Hoàn Ký. Không phân Thiện Ác và Hiền Ngu, quan trọng nhất là Thu Tâm vào Hư Vô. Nhập được Yểu Minh sẽ thấy Đạo, đó là một bước công phu tốt lúc ban đầu.

II/ THU TÂM PHÁP HẠ THỦ CÔNG PHU:

Đạo dưỡng sinh cốt ở Chân Tức. Tàp Văn Dật nói rằng: "我为诸公说端的，命蒂从来在真息。Ngã vị chư quân thuyết đoan đích, mệnh đế tòng lai tại Chân Tức - *Ta vì các người mà nói rõ đầu đuôi, Gốc của Mệnh toàn theo Chân Tức*" mà thành yếu ngôn. Hạ thủ công phu trước tiên phải Tĩnh Tâm, rồi ngậm miệng, rồi Điều Tức (Tâm tĩnh thí Khí bình, không cố điều mà điều được là hơn cả). Hơi thở ở mũi (Tị Tức) bình hòa rồi thì bế mục mà nội quán, Thần tập trung vào Âm Khiêu nhất mạch dưới gốc của Thận (trước Cốc Đạo, sau Âm Nang). Như vậy một chút, thì dẫn Tâm Tức đi lên vào trong Hư Vô Khiếu (trước Eo sau Rốn, dưới Tâm trên Thận, ở giữa có một vùng, không thể nắm được), đình Thần, an Tức, giữ thật tự nhiên. Tâm mà chặt quá thì nóng, cần phải thuận theo nó một cách tự nhiên, đó là Văn Hỏa. Tâm mà lỏng quá thì lạnh, nhất thiết phải giữ cho nó tự nhiên, đó là Võ Hỏa. Văn Võ nấu luyện, diệu dụng từ đầu chí cuối. Nội Tức đều đều, chẳng quên chẳng giúp (vật vong vật trợ).

Lúc này, Tâm như hư không, có hơi thở (Tức) dựa vào nhau thì chẳng phải là Hư, có hơi thở theo nhau thì chẳng phải là Không. Giữa khoảng chẳng Hư cũng chẳng Không ấy, Tĩnh rồi lại Tĩnh, Thanh rồi lại Thanh, Khí Tức miên miên, Tâm Thần lặng lặng. Đến đó cần tất cả đều buông lơi, ta người đều quên. Cái đó gọi là Toàn Yểu Minh (đi sâu vào Yểu Minh). Trong Yểu Minh có Khí, có một Thần thức giấc, đó chính là Chân Tức. Chân Tức hiện ra, tim ấm áp và hơi ngứa (huân tâm tô dưỡng), cần nhanh chóng bắt lấy mà đưa vào Xoang Tử Lý Hư Vô Khiếu Nội, tích luỹ nó, thì gốc của Mệnh sinh mà Dương Khí tự trưởng, rồi có thể Khai Quan Vận Khí vậy.

Ngưng Thần Điều Tức là hạ thủ công phu. Ngưng Thần, là thu cái Tâm đã Thanh mà nhập vào trong nó (nó đây chắc là Khí Huyệt). Lúc Tâm chưa Thanh, mắt không nên nội bế (nhắm mắt nội quán?). Cần phải tự cố gắng, đưa Tâm quay về, cho thật thanh lương điềm đạm, rồi mới tiến hành Thu Nhập Khí Huyệt, đó gọi là Ngưng Thần. Ngồi trong Hư Vô, không thiên lệch cũng không ỷ lại, đó là Ngưng Thần vào Hư.

Điều Tức không khó, Tâm Thần mà Tĩnh, tự nhiên tuỳ theo hơi thở, ta chỉ giữ lấy nó, thuận theo nó, rồi thêm Thần Quang chiếu xuống, đó là Điều. Điều độ hơi thở của Âm Khiêu (Âm Khiêu chi Tức), gặp nhau cùng với hơi thở của ta ở trong Khí Huyệt. Thần ở trong Khí, lặng lẽ chảy vào Nguyên Hải, không giao mà tự giao, không tiếp mà tự tiếp, đó là nói Cách Thể Thần Giao vậy. Giữ cái Tính ấy không cho tán loạn. Tồn cái Thần ấy không cho hôn trầm, mới có thể đạt Yểu Minh Hoảng Hốt.

Tâm dừng ở dưới rốn (Tề hạ), gọi là Ngưng Thần. Khí quay về dưới rốn (Tề hạ), gọi là Điều Tức. Thần Tức dựa vào nhau, giữ cho nó thanh tĩnh tự nhiên, gọi là Vật Vong (không

quên). Thuận theo cái thanh tĩnh tự nhiên đó, gọi là Vật Trợ (không giúp). Vật Vong Vật Trợ, vừa lặng vừa nhu, hơi thở thì hoạt bát mà Tâm thì thoải mái, lập tức dùng yếu quyết chữ "Toàn", lấy Hư Không làm chỗ tàng Tâm, lấy chỗ hôn mê lặng lẽ làm quê của Tức Thần. Năm lần bẩy lượt, trong rồi lại trong, đột nhiên Tâm Tức quên nhau, Thần Khí hòa thành một, bất giác bỗng nhiên sinh Dương vậy.

III/ THU TÂM PHÁP TẠP ĐÀM

Môn nhân hỏi rằng:

- Đạo lý bí mật của Tam Xa, tiết lộ hết Thiên Cơ, không sợ trời trách phạt sao?

Hàm Hư đáp rằng:

- Không dám cố tránh việc trời trách phạt, thực lòng mong người có thể sửa đổi lỗi lầm tự làm mới lại mình. Phàm là làm theo công pháp, tất đầu tiên phải bỏ Nhân Tâm, cầu Đạo Tâm. Trừ Phàm Tức, tìm Chân Tức. Sau đó định Thần Khí, Toàn Yểu Minh (đi sâu vào Yểu Minh). Các cái đó, thiếu một cũng không được. Người vào Đạo của ta, sao có thể quay trở lại thành tiểu nhân được? Phàm khi tiến hành công phu, Toàn Yểu Minh là việc khó đầu tiên. Nhưng Tiên Thiên nhất Khí, tới từ trong Hư Vô, phải có Yểu Minh thực sự thì mới có Hư Vô thực sự. Ôi! Đầu tiên thì khó mà sau đó thì được, toàn thân phải không tiếc gì cả. Trước kia, ta ở trong động, học Toàn Yểu Minh mất bẩy tám năm, sau đó mới hơi nắm chắc (nguyên văn là "cái chuôi-đằng chuôi"). Người tu học ngày nay, tiến nhanh thoái mạnh, làm sao nhập đạo được đây?

Đệ tử hỏi rằng:

- Thầy truyền đạo, người ta nói là quá bừa bãi? Ví như kẻ hạ sĩ được nó, tu hành không hiệu quả, có thể quay lại mắng nhiếc được không?

Hàm Hư đáp rằng:

- Không gặp kẻ hạ sĩ chê cười, không đủ thấy cái lớn của Đạo ta. Đạo lớn, đầu tiên cần thanh tĩnh Thân Tâm, trông nom Thần Khí. Kẻ làm việc ấy rất nhiều rồi, cần có thể buông lơi hết cả, mà hoàn toàn đi sâu vào Yểu Minh. Cần có các công phu thực sự đó, sau mới có hiệu nghiệm thực sự. Kẻ kia vô công mà mơ hão hiệu nghiệm, cuối cùng cũng là kẻ chả thu được chút hiệu nghiệm nào. Quay lại mà chê trách ư, sao đủ mà chê trách được?

Đệ tử hỏi rằng:

- Theo như thầy nói, thì ác nhân đều có thể học đạo phải không?

Hàm Hư đáp rằng:

- Được. Có tụng rằng: "从前种种，譬如昨日死。从后种种，譬如今日生。Tòng tiền chủng chủng, thí như tạc nhật tử. Tòng hậu chủng chủng, thí như kinh nhật sinh - *Mọi thứ trước đây, coi như chết đi từ hôm qua. Mọi thứ sau này, coi như sinh ra từ hôm nay*". Mọi điều ác không làm, mọi điều thiện thì vâng lệnh mà thi hành, thì có thể chuyển địa ngục thành thiên đường, biến hắc khí thành hồng quang. Ta có 3 chữ yếu quyết: Cần (cần cù), Thành (thành thật), Hằng (liên tục, mãi mãi), không thể thiếu một. Chỉ Cần và Thành thôi ư, nhưng kết quả lại do Hằng. Không Tử nói: người mà không Hằng, không thể làm được thầy mo, chứ nói gì đến Đạo? Nho sinh học tập văn nghệ, còn có kỳ hạn vài năm, thậm chí có người còn đến chục năm. Há như Tu Tâm Luyện Khí, xét lại không như đọc sách làm văn ư?

"Thành" là tượng của Chí Âm, trong "Dịch" là Thái Cực, ở Phật là Như Như. Mạnh Tử nói: "至诚而不动者，未之有也。不诚，未有能动者也。Chí Thành nhi bất động giả, vị chi hữu dã. Bất Thành, vị hữu năng động giả dã - *Người Chí Thành mà bất động, còn chưa có được. Không Thành, còn không có khả năng mà động ấy chứ*". Lấy Động so với Tĩnh mà nói, thì biết được Thành là tượng của Âm. Đạo của Khổng môn, đưa Chí Thành lên như Thần, bàn luận về Chí Thần không nghỉ, đều là Đại Thể, Đại Dụng trong Tĩnh, cho nên dựa vào Thành mà nhập Tĩnh, thì Tĩnh Tâm không loạn. Dựa vào Thành mà nhập định, thì Định Tâm không di chuyển. Dựa vào Thành mà Thủ Trung (giữ chỗ giữa), thì Trung Tâm không thiên lệch. Dựa vào Thành mà nhập Yểu Minh, thì thông suốt không trở ngại vậy.

"Cần" là gốc của việc học, ở trong Đạo, lại có không Cần mà Cần (không chuyên cần mà lại chuyên cần). Dưỡng hơi thở của tự nhiên, định tâm của tự nhiên, vô vi nhi vi (không làm mà làm), vi nhi bất vi (làm mà không làm). Đó là nói: "绵绵若存，用之不勤 Miên miên nhược tồn, dụng chi bất cần - *Liên miên như có như không, dùng nó mà không chuyên cần*", thật là hết mức về chữ Cần vậy.

Luyện Thụy Ma (ma ngủ), tất phải dùng chữ Cần. Đốt hương mà ngồi, tinh thần đi xuống, đó là dùng nhầm cái sai của chữ Cần vậy. Người luyện Thụy (ngủ) giỏi, ngủ mà không ngủ, không ngủ thì sẽ nhìn, công phu tự nhiên bất đoạn, Thần Khí tự nhiên gia tăng. Chịu khó suốt đêm, chống lại ma ngủ. "Tham Đồng Khế" nói: "寝寐常相抱，觉悟候存亡。Tẩm mị thường tương bão, giác ngộ hầu tồn vong - *Lúc ngủ thường ôm ấp, còn hay mất là lúc giác ngộ*". Chịu khó sử dụng yếu quyết đó, thì tự nhiên tỉnh táo không mê.

Môn nhân hỏi rằng:

- Tiên sư Lục Tiềm Hư nói: "交媾乃太上閟秘之旨'，其诀可得闻乎？Giao cấu nãi Thái Thượng bí bí chi chỉ, kỳ quyết khả đắc văn hồ? - *Giao cấu là yếu quyết cực kỳ bí mật của Thái Thượng*", có thể nghe về yếu quyết đó được không.

Hàm Hư đáp:

- Giao cấu là gốc của Chí Âm, là gốc của Yểu Minh. Người có thể hoàn toàn đi sâu vào Yểu Minh, mới có thể đắc thành giao cấu. Ta khuyên người trước tiên nên rèn luyện tại Hư Không, tĩnh rồi lại tĩnh, định rồi lại định, không người không ta, không không cũng không, tự nhiên vào được Yểu Minh, không giao cấu mà tự có thể giao cấu, từ trong Chí Âm sinh ra Chí Dương. Phương pháp giao cấu, Tiên Thiên với Hậu Thiên khác nhau. Tiên Thiên giao cấu, lấy Tính lập Mệnh. Hậu Thiên giao cấu, lấy Thần hợp Khí.

Cho nên "Nhập dược kính" nói: "是性命，非神气。水乡铅，只一味。Thị Tính Mệnh, phi Thần Khí. Thủy hương Diên, chỉ nhất vị - *Là Tính Mệnh, không phải là Thần Khí. Diên trong Thủy, chỉ có một mùi vị*". Danh mục của Tiên Thiên, chỉ có một vật. Danh mục của Hậu Thiên, thì phân thành Tinh, Thần, Ý, Khí, Hồn, Phách, Tính, Tình. Như ở Tiên Thiên, chỉ luyện ra một thứ, là xong tất cả. Quan trọng nhất là trong giao cấu mà lấy ra được Chân Dương.

Ngũ tạng trong người, nguyên có bộ vị, không thể di động. Đạo gia nói: "Càn Khôn Khảm Ly điên đảo", đó có phải là Tâm có thể đi xuống, Thận có thể đi lên chăng? Không phải. Cái gọi là "Điên Đảo" đó, là nói về Thần Khí trong Tâm Thận. Tâm Thần cúi đầu mà hạ xuống, Thận Khí ngửa mặt mà bốc lên, Thần Khí điên đảo, tức Tâm Thần hữu hình cũng như điên đảo, Càn Khôn vô hình cũng như điên đảo. Điên đảo giao nhau, trong Khôn sinh một Dương thành Khảm, trong Càn sinh một Âm thành Ly. Ly Nữ và Khảm Nam giao nhau, như là Đoài Nữ ở phương Tây, tiếp với Chấn Nam ở phương Đông. Lại lấy Nam Bắc

mà chuyển dịch thành Đông Tây, Thủy Hỏa biến thành Kim Mộc. Kim Tình Mộc Tính, gọi là Bạch Hổ Thanh Long. Long giao Hổ, như Xá giao Anh, Hổ giao Long, như Anh nhảy vào Xá. Cái cần là hai vật Tính và Mệnh. Trong Mệnh có Tính, trong Tính có Mệnh, hai vật thành một vật. Cho nên Tử Dương tiên sinh nói: "震兑非东西，坎离非南北。Chấn Đoài phi Đông Tây, Khảm Ly phi Nam Bắc - *Chấn Đoài không phải là Đông Tây, Khảm Ly không phải là Nam Bắc*". Mọi người cũng nên tỉnh lại đi.

Nho gia, Đạo gia, các cách dưỡng khí cũng có bất đồng. Dưỡng Khí của tự nhiên, có thể được sống. Dưỡng Khí của hạo nhiên, thì có thể sống có thể chết. Từ xưa đến nay, các bậc chí sĩ nhân đức đều là loại gặp nguy thì trao lại việc lớn (kiến nguy thụ mệnh), sát thân thành nhân. Lúc dưỡng nó, thì thuần cái tâm nghĩa lý, lấp đầy vũ trụ, cho nên Mạnh Tử nói: "其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞乎天地之间，是集义所生者。Kì vi Khí dã, chí đại chí kiên, dĩ trực dưỡng nhi vô hại, tắc tắc hồ thiên địa chi gian, thị tập nghĩa sở sinh giả - *Cái là Khí đó, cực lớn cực cứng, cứ dưỡng nó mà không hại, thì nó lấp đầy khoảng giữa trời và đất, đó là gồm nghĩa của nhờ đó mà sinh*". Đạo gia dưỡng khí, chỉ giữ cái Chân của nó, không cần gặp nguy thì lui bước sớm, không cần sát thân mà đi ẩn sớm vậy. "Dịch" có nói "所谓见机而作，不俟终日之君子也。Kiến cơ nhi tác bất sĩ chung nhật chi quân tử dã - *Gặp cơ hội thì làm, không mong suốt ngày là quân tử vậy"*.

Công phu ban đầu cuả Đạo gia, cần dưỡng Khí tự nhiên của nó. Dám hỏi cái gì là Khí của tự nhiên?

Đáp: Dễ nói thôi (Dịch đã nói?), cái là Khí đó, rất bé nhỏ, rất mềm mại mà uyển chuyển, dưỡng nó mà không hại, thì nó tụ lại trong Hư Vô, đó là gồm Tinh để Sinh vậy. Đạo gia Hoàn Đan, cũng là Khí của hạo nhiên. Thu được Khí đó, thì cũng có thể kiến nguy thụ mệnh, sát thân thành nhân. Xưa nay gọi là Đao Giải, cuối cùng thì cũng có chỗ thần kỳ không biết được, biến hóa không lý giải được, khác với Nho gia. Sau khi người chết đi, lại gặp ở xứ khác, mày râu trẻ lại, đi cùng khách Tiên, đó là thành tựu của Hoàn Đan, thân ngoại hữu thân vậy.

Bậc Chí Nhân đắc đạo, sống là Tiên, chết cũng là Tiên. Là các thứ như "Lưu hình tại thế, Thi giải đăng chân - hình ảnh lưu tại thế gian, thoát xác bay lên tiên". Người Nhân có thể tĩnh, sống cũng thọ, chết cũng thọ. Như bọn Tăng Tử toàn thân, Nhan Uyên đoản mệnh vậy.

Đạo có ngũ thất: có loại còn nông cạn mà đã bỏ; có loại ham thích hư danh; có loại bắt đầu thì chăm cuối cùng thì bê tre; có loại thì tâm tính thiên chấp, chưa nhập môn đã muốn chê bai các bậc cao thâm; có loại tư chất kém cỏi, gọi là không tỉnh, quát mà không ngộ.

Đạo có tam đắc: có người hiểu đạo biết, có thể thành Linh Nhân; có người thích đạo, có thể thành Chân Nhân; có người vui vẻ với đạo, có thể thành Chí Nhân.

PHỤ LỤC C

HẬU THIÊN XUYẾN THUẬT VĂN CHUNG KINH

Ta viết chú cho "Đạo Đức Kinh", "Huỳnh Đình Kinh", "Đại Động Kinh", "Vô Căn Thụ", tất cả đều nói về cái dụng của Tiên Thiên, mà chẳng bàn về sơ học pháp môn. Người hành đạo từ xa tới gần lạicàng thêm tự ti. Chẳng biết thứ tự Hậu Thiên, thì như so với thế thượng công danh, chưa được Mậu tài, Hiếu liêm (hai học vị thi đỗ), sao mà mơ tưởng tới Hàn Lâm - Tiến sĩ . Thế nên nay viết một chương "Hậu thiên xuyến thuật" cốt làm con đường nhập môn vậy.

Thứ nhất: Thu tâm.

Thứ hai: Tầm khí

Thứ ba: Ngưng thần

Thứ tư: Triển khiếu

Thứ năm: Khai quan

Thứ sáu: Trúc cơ

Thứ bẩy: Đắc dược

Thứ tám: Kết đan

Thứ chín: Luyện kỷ

Thái Thượng có nói "quý dĩ tiện vi bản, cao dĩ hạ vi cơ". Quý thì lấy Tiện (xấu, hèn) làm gốc, Cao thì lấy Hạ làm nền. Bồi bổ Hậu Thiên, chính là Tiện Hạ chi đạo. Thái Thượng gọi "Tiện" là "Thuyết trứ xú", "Đạo Đức Kinh" gọi "Hạ" là "hạ nhi thủ" (Hạ - mà giữ lấy). Bồi dưỡng Đan Cơ, chỉ thuần là lấy Tinh Khí mà coi là bảo bối mà giữ gìn nó. Hành pháp công đó cái quan trọng đầu tiên là Thu tâm nhập nội, lấy Trung làm Cực, lấy Hòa làm Tắc (phép tắc), lấy Thần làm Thể (định), lấy Ý làm Dụng (tuệ).

Trước hết tầm khí tại Âm Khiêu, Trung là chỗ "hoạt hoạt bát bát, chẳng nghe chẳng thấy". Hòa nghĩa là chuyên khí trí nhu (tức là chuyên chú vào khí mà trí ý buông lỏng), ôm Thần để mà tĩnh. Định trung sanh Tuệ, tọa chiếu như sơ. Kết hợp Nguyên Tinh mà sinh Nguyên Khí thì Triển Khiếu Khai Quan có khó gì. Nguyên Tinh là, Khí hàng ngày sinh người trong Âm Khiêu nhất mạch. Học giả thái thủ (hái và giữ) Nguyên Tinh, tất phải tầm Khí ở nơi "hoạt bát", rồi lấy Tĩnh mà kết hợp nó. Cái đó gọi là Thần Khí giao. Thần Khí giao, tất nam nữ kết hợp tinh, mà chân chủng hóa sinh. Chân chủng chính là Chân Khí của Hậu Thiên Đỉnh. Hậu Thiên Đỉnh là chỗ Nguyên Thần Nguyên Khí giao hợp, cho nên gọi là Linh Phụ, Linh Mẫu.

Khí đó từ trong Đỉnh mà luyện ra, tức thì nên ngưng Thần đó, nhu Ý đó, lấy nhu chế cương, tự nhiên sẽ nhập vào trong đỉnh của ta. Tiềm phục ở trong Đan Điền mà Hòa nó, Điều nó, Rèn nó, Luyện nó, Hô Hấp đạt tới trong Hư Vô, tên là Mệnh Đế, cũng gọi là Thai Tức.

Đột nhiên bên trong Đỉnh, nhẩy ra một vật, rung động nhảy nhót, se sẽ phun ra, xung động mạch mà thẳng lên tới Tâm Phủ, tức là lúc Triển Khiếu vậy, đợi tới xung đột mạnh lên thì biến Thần thành Ý, dẫn xuất Vĩ Lư, khua động Tam Quan, thẳng lên Nê Hoàn, là Khai Quan vậy.

Quan khiếu đã khai, thì hành dưỡng công phu Dưỡng Kỷ, mà bàn về đạo Trúc Cơ. Trúc Cơ, là thái Khí Huyết của nó (Bỉ Khí Huyết) mà bồi bổ Tinh Thần của ta (Ngã Tinh Thần). Tinh Thần tuy to lớn mạnh mẽ, mà sợ nhiễu động, liền đó thì lấy Nhâm Diên mà chế nó. Nhâm Diên, là cái mà hai khí kết hợp sinh ra.

Bản chất khí của Khảm Cung là Địa Khí. Khí của Li Cung là Thiên Khí. Lúc Thiên Địa giao hợp thì hỗn hỗn độn độn, mờ mờ mịt mịt, mà kết thành Hư Vô Quật. Trong Hư Vô Quật vụt sinh một Khí, Khí đó là Nhâm Diên, đó là lúc được Diên vậy.

Thể của Diên vốn hữu khí mà vô chất, vì cớ nó Thanh mà nổi lên trên. Lúc lên tới Côn Lôn rồi, phải nhớ đưa ánh mắt nhìn lên trên (mục quang thượng thị), Thần Khí cùng nghỉ trong đỉnh đầu. Ngưng trụ một lúc, Dương cực Âm sinh, bắt đầu đưa lưỡi để lên vòm họng, hơi thở trong mũi nhớ phải đều, ngóc lưỡi hồi lâu, thì có Mỹ Tân (nước bọt đẹp) giáng xuống, như dòng suối lạnh chảy nhỏ giọt. Tuy chẳng có quá nhiều, nhưng cứ thế mà nuốt ực một phát mà hạ xuống Trùng Lâu, rồi dùng Ý mà tống về Huỳnh Đình. Thì gặp chuyện kì lạ, âm thanh như cuồn cuộn sục sôi, thì mới biết Thiên Thượng Cam Lồ vốn chẳng thể có được nhiều. Giáng nhập Huỳnh Đình, kết thành Nội Đan.

Từ đó về sau thì tại dục tuyệt dục, tại trần xuất trần, đối cảnh vong tinh, luyện Diên phục Hống, đuổi lui Tam Thi, Ngũ Tặc, dứt bỏ dần Lục Dục, Thất Tình. Cốt Khí đều là Kim Tinh, da thịt đều thành Ngọc chất. Tất nội phát thiên cơ, ngoại hợp nhân sự, vô ý, vô tất, vô cố, vô ngã. Tích lũy công đức, luyện Khí dưỡng Thần, sự vật tới, tâm cảnh tự phóng quang minh. Tức cảnh hội tâm, Tuệ kiếm đả khai trần chướng. Cong phu tu luyện thì ở nhân gian, mà danh thì được ghi trên trời. Được hưởng thiên lộc, hưởng thọ vô cùng. Lúc đó giữ Chân thủ Trinh, phòng nguy lo hiểm, Thiên nhân hợp phát, vạn hóa định cơ, tinh thần vĩnh cố, nhất khí h àn hư, đó chính là lúc Luyện Kỷ công phu hoàn tất vậy.

Người nhập môn, trước tiên phải Thu Tâm, Tầm Khí, Ngưng Thần, Triển Khiếu, Khai Quan, Trúc Cơ, Đắc Dược, Kết Đan, Luyện Kỷ - đó là 9 tầng công phu, đó là cửa để nhập Đạo. Khi đã nhập môn, Âm Dương quy nhất, không đi mất cũng chẳng phục lại. Xét lí Tận Tính cho cùng rồi xét tới Mệnh, từ Hữu Vi mà nhập Vô Vi, mạnh mẽ gắng gỏi mà chống lại tự nhiên, chưa có Kim Đan thì chưa thành vậy.

PHỤ LỤC D
TUẦN ĐỒ LỤC

(dựa theo đường lối mà ghi chép)

(Nhân nguyên đại đạo cửu tầng luyện tâm văn chung kinh)

(Cửu tầng luyện tâm đạo ngôn)

1/ Tầng đầu tiên của việc luyện tâm, là luyện Vị Thuần Chi Tâm (cái Tâm chưa thuần) vậy. Tâm chưa thuần, thì nhiều vọng tưởng, lắm suy nghĩ chạy lung tung (du tư). Vọng tưởng sinh từ Tham dục, du tư khởi từ không tỉnh (bất giác). Học nhân trong lúc đả tọa, chẳng thể bất dục để bỏ đi tình cảm trần ai, không loại bỏ các vọng tưởng, thì du tư đột nhiên khởi. Phương pháp là Chỉ Quán, mới có thể loại bỏ dần dần. "Chỉ" tức là dừng ở sau Rốn (Tề đường), trước Mệnh Môn, khoảng giữa hai điểm đó hạ xuống một chút, có một Hư Vô Quật (khoảng hư vô), Tâm ta dừng ở đây mà Nội Quán nó, Tâm chiếu không trung, cùng khí giữ lẫn nhau, duy trì trong cái quy củ đó, tiến lui trong khoảng của nó, mọi hơi thở đều quay về gốc, thuận tạo hóa tự nhiên, lừng lững bất động, lập thanh tĩnh chi nguyên cơ. Lúc đó, Nhất Tuyến Tâm Quang (một dải sáng của Tâm) cùng Nhất Tuyến Chân Khí (một dải chân khí) tiếp đón nhau, hỗn hỗn mang mang, an an nhàn nhàn, đó là công phu ban đầu của Luyện Tâm Dưỡng Khí.

2/ Tầng thứ 2: là luyện Nhập Định Chi Tâm. Lúc trước Nhất Tuyến Tâm Quang cùng Nhất Tuyến Chân Khí tiếp đón nhau, nếu như có khả năng trực tiếp tạo ra Yểu Minh, thì tự có thể thấu xuất huyền khiếu. Sao mà định tâm chẳng vững? Đó là thường do Thức Thần xua đuổi làm Tâm với Khí rời nhau, nên chẳng thể nào thấy được Bản Lai Diện Mục. Phương pháp là tại lúc Tâm Tức Tương Y, là phải mang tri giác vứt mất đi, Tâm ở trong Khí mà không biết, Khí bao ngoài Tâm mà chẳng hay, mờ mờ mịt mịt, làm thành một khối, đó là công phu Luyện Tâm Hợp Khí vậy.

3/ Tầng thứ 3: là luyện Lai Phục Chi Tâm. Lúc trước, thì mờ mờ mịt mịt, làm thành một khối, Âm nặng hạ xuống, Nhất Dương lai phục, đó tên là Thiên Địa Chi Tâm, tức là Huyền Quan Nhất Khiếu. Lúc đó, Tinh, Khí, Thần đều ở tại Tiên Thiên, lớn nhỏ chưa phân, đều hợp cùng nhau mà chẳng phân ra Chân Tinh, Chân Khí, Chân Thần, ấy mới đích thực là Chân Tinh, Chân Khí, Chân Thần. Nếu có thể một lòng không động, mới có thể vận hành thái thủ. Không ứng phó được với việc "thấy cái chưa từng thấy", "nghe cái chưa từng nghe", cảnh đẹp ngay trước mắt, chẳng biết ra tay thế nào. Một khi Tâm động thì sẽ lạc vào Hậu Thiên rồi phân thành Tinh, Khí, Thần vậy. Phương pháp là tại lúc Huyền Quan mới hiện, liền dẫm Hỏa Vân (đạp trụ Hỏa Vân), chạy tới Vĩ Lư, kiên Tâm đó, nhu Tức đó, khua thiết cổ để quá Tam Quan (khua thiết cổ là khua trống sắt chắc liên quan đến việc dùng Thuần Dương Khí thông Vĩ Lư Quan mà lên Ngọc Chẩm Quan), mà nghỉ lại ở Côn Lôn, đó là công phu Luyện Tâm Tiến Khí vậy.

4/ Tầng thứ 4: là luyện Thoái Tàng Chi Tâm. Lúc trước, dẫm Hỏa Vân quá Tam Quan, Tâm với Khí theo nhau, chắc chắn đã nhập vào Nê Hoàn. Nhưng trong Nê Hoàn Cung, nếu còn Thức Thần dẫn động, thì Khí lạnh mà ngưng, tất chẳng thể nào hóa thành Chân Thủy,

để tẩy gột Tam Cung, công phu lúc trước vứt đi hết. Phương pháp là tại trên đỉnh Côn Lôn, Tức Tâm chủ Tĩnh, cùng Khí giao hòa, Khí bèn hóa thành Mĩ Dịch, theo Thượng Ngạc mà rơi xuống, cong lưỡi lên mà đón, nuốt nó xuống, rồi chú tâm vào Giáng Cung, rồi chú tâm vào Huỳnh Đình, rồi chú tâm vào Nguyên Hải. Một dây tiếng động vang xuống tận đáy, lại chờ Huyền Quan hiện ra, đó là công phu Luyện Tâm Đắc Khí vậy.

5/ Tầng thứ 5: là luyện Trúc Cơ Chi Tâm. Lúc trước, Khí nhập Nê Hoàn rồi quay về Khí Huyệt, đã có con đường Hà Xa, từ đó một lòng làm việc, đêm ngày chẳng nghỉ, Cơ thành sao phải chờ 100 ngày? Ví nếu mà hoặc có tâm lười nhác, hoặc có tâm hữu dục, cứ làm rồi nghỉ, thì Đan Cơ khó bền chặt. Nói Trúc Cơ là để tụ Tinh hội Thần, nếu công phu chẳng siêng, Tinh Thần lại tán loạn, lấy gì ra để kéo dài tuổi thọ (diên niên) mà phụng đạo đây? Phương pháp là làn theo Tý Ngọ, hàng ngày thêm bớt, thủ Khảm điền Ly, tích Kim thực phúc (tích Kim đầy bụng), đó là công phu Luyện Tâm Lũy Khí vậy.

6/ Tầng thứ 6: là luyện Liễu Tính Chi Tâm. Lúc trước, Hà Xa chuyển động, tụ Tinh hội Thần thì Linh Căn sung mãn. Từ đó, Tâm Dịch giáng xuống, Thận Khí bay lên, gọi là Khảm Li giao. Trong yểu minh có dấu hiệu, một nửa là Thủy Khí, mênh mông như thủy triều, một nửa là Vân Khí, lấm tấm như sương, gọi là Kim Thủy vừa động, mới có thể tu Ngọc Dịch Hoàn Đan. Ví như dụng tâm chẳng chuyên, thì việc Tận Tính khó xong được. Phương pháp là tại lúc Kim Thủy mới sinh, theo Đan Điền mà phân ra rồi hạ xuống Dũng Tuyền, một chút thì hợp mà đến Vĩ Lư, điều đình Chân Tức, cổ vũ nó một hồi, thì nó cuồn cuộn đi ngược lên, đến tận Thiên Cốc, nhẹ nhàng nuốt xuống, lạc tới Huỳnh Đình. Như thế tất ngày ngày tưới tắm, tâm địa mát mẻ (tâm địa thanh lương). Huyết hóa nhuần nhị, Ý ngưng thành Thổ, trong Thổ sinh ra Hống. Hống Tính viên minh, gặp vật chẳng đổi, Linh Kiếm trong tay. Mạnh Tử gọi là "尽其心者，知其性也Tận kì tâm giả, tri kì tính dã". Tiên gia gọi là Âm Đan, Nội Đan, đó là công phu Luyện Tâm Minh Tính vậy.

7/ Tầng thứ 7: luyện Dĩ Minh Chi Tính (luyện cái tính đã minh). Lúc trước, Kim Thủy Hà Xa, Tiên gọi là Nội Luyện. Đến đó, lại có công phu Ngoại Luyện. Dùng Ngoại hợp Nội, Chân Tâm sẽ tụ mà chẳng tán. Vì Nội Thể tuy minh mà Hống Tính lại muốn bay lên. Nội Tu tuy đủ, nhưng Âm Đan lại dễ hỏng. Giả như bảo dưỡng không thuần thì Tâm Tính lại bị diệt vậy. Phương pháp là lấy Hư Minh Chi Tâm, Diệu Hữu Chi Tính hòa trộn đất cát, trồng tại nhà kia (bỉ gia). Bỉ Gia hư không là do Ngã Gia đầy, Bỉ Gia không có là do Ngã Gia có. Theo Hữu nhẩy vào Vô, lấy Thực nhập Hư. Một lòng chẳng động, một lúc thì Tiên Thiên Nhất Thí từ trong Hư Vô tới. Nhất hầu thành Nhất Dương, giống như Chấn. Nhị hầu thành Nhị Dương, giống như Đoài. Thời gian đủ nhị hầu, chính nên hợp Đan. Bên kia nhổ ra Nhất Huyền Chân Khí (một dây Chân Khí), cái đó tỉ dụ thành "Hổ hướng Thủy trung sinh". Bên này rơi xuống Nhất Điểm Huyền Quang, cái đó tỉ dụ thành "Long tòng Hỏa lí xuất". Hai bên Long Hổ hội hợp, Tính Tình giao cảm, một trường đại chiến, giống như Thiên Địa Hối Minh (trời đất lúc tối lúc sáng), Thân Tâm đều Tĩnh vậy. Phút chốc Tam Dương phát động, giống như quẻ Kiền. Như thủy triều như lửa, như sương như khói, như lôi như điện, như tuyết như hoa. Trong thân Dương Diên chiếu sáng, ta tức thì cầm kiếm,

giữ ấn, đạp Thiên Cương, bước theo Bắc Đẩu, cổ động nguyên hòa, mãnh phanh cực luyện, thấu Tam Quan mà lên Nê Hoàn, một thân mao khiếu đều khai, so với Ngọc Dịch Hà Xa trước kia có chỗ khác nhau. Nuốt nó uống nó, lấy Tiên Thiên chế Hậu Thiên, Tính Mệnh hợp nhất, tức là Đại Hoàn vậy. Tính thuộc Hỏa, số của nó là 7. Mệnh thuộc Kim, số là 9. Phản Bản Hoàn Nguyên, vì thế mà biết Thất Phản Cửu Hoàn, Kim Dịch Đại Đan vậy. Từ đó, Diên đến chế Hống, Tâm đó Trường Minh thì Hống chẳng dao động vậy. Đó là công phu Luyện Tâm Tồn Thần vậy.

8/ Tầng thứ 8: là luyện Dĩ Phục Chi Tâm (luyện cái Tâm đã phục), mà khiến nó thông Thần vậy. Lúc trước, Thất Phản Cửu Hoàn, lấy Diên chế Hống, Tâm đã định vậy. Chỉ cần ôn dưỡng nó, cần phải khiến Khí trong thân hóa hết thành Thần, Thần trong thân có thể đi chơi bên ngoài. Liền đó, lấy 1 năm 12 tháng khí hậu, trừ hai tháng Mão Dậu làm Mộc Dục, còn 10 tháng mà tiến thoái, nên gọi là Thập Nguyệt Ôn Dưỡng, chẳng nói buộc phải 10 tháng công phu, có điều không vậy thì Tâm tuy định mà chẳng linh. Luyện nó, rèn nó, thì ngày ngày gặp Linh Tâm. Linh thì ắt động, động thì ắt biến, biến thì ắt hóa, vì thế mà có việc xuất Thần, mà chẳng bị vật tình làm mê hoặc. Đó là công phu Luyện Tâm Thành Thần vậy.

9/ Tầng thứ 9: là luyện Dĩ Linh Chi Tâm (luyện cái Tâm đã linh), mà khiến nó quay về Không. Lúc trước, công phu ôn dưỡng đã sâu, Thần đã xuất mà chẳng bị mê hoặc, tùy tâm muốn, không đi chẳng hợp, cao đạp mây trời, đi khắp hải đảo, vô cùng vui vẻ vậy. Nếu Linh Tâm chẳng Hư thì chẳng có khả năng bao hàm vạn vật, vì thế mới có thêm một bước Luyện Hư. Luyện Hư là, tấm lòng mênh mông, mọi Hữu đều Vô. Một Khí trong Thanh Không, quanh quẩn trong khoảng trời đất. Là Ngã mà chẳng phải là Ngã, là Không mà chẳng phải là Không. Thế giới có bị hủy, chỉ có Không là không bị hủy. Càn Khôn có trở ngại, chỉ có Không là không bị trở ngại, đó là vì Thần đầy Hư Không, Pháp khắp Sa Giới. Đó là từ đầu đến cuối của Luyện Tâm, chẳng còn gì để thêm nữa.